

関係所2階 〔検査方法〕胸部X線間接撮影 ※65歳以上の方は、感染症法により毎年1回受診義務あり(人間ドックや医療機関で胸部X線検査を受ける方を除く) ※無地のTシャツか肌着1枚は着用可 ※検査結果は1カ月〜2カ月後に郵送で通知

関係所2階 〔検査方法〕胸部X線間接撮影 ※65歳以上の方は、感染症法により毎年1回受診義務あり(人間ドックや医療機関で胸部X線検査を受ける方を除く) ※無地のTシャツか肌着1枚は着用可 ※検査結果は1カ月〜2カ月後に郵送で通知

食中毒を防ぎましょう

食中毒予防の3原則、「清潔・迅速・温度管理」を守って食中毒を防ぎましょう。



▽清潔 調理前、食事の前にはよく手を洗い、包丁・まな板・ふきん・スポンジなどは熱湯などで定期的に消毒を
▽迅速 調理後の食品は室温に長く放置しない。す

熱中症に注意を!

熱中症とは



高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がたまり、さまざまな症状が起ります。室内でも注意が必要です。▽症状 頭痛、体がだるい、立ちくらみ、大量の汗、吐き気、けいれん、高温、意識が無いなど

熱中症かな? と思ったときは

▽涼しい場所へ移動する 〔衣服を脱がせて体を冷やす(頸や脇の下、脚の付け根など大きな動脈がある

ぐに食べない食品は冷蔵庫に保管し、なるべく早く食べる 〔温度管理 加熱する食品は十分に加熱を。 〔生活衛生課(☎231-1936)

骨髄バンクドナー登録

〔18歳〜54歳の健康な方(骨髄提供は20歳から) 〔7月8日、8月5日、9月2日 午前9時15分〜11時 〔下関係保健所2階 〔前週のまでに、電話で予約を。

関係所2階 〔検査方法〕胸部X線間接撮影 ※65歳以上の方は、感染症法により毎年1回受診義務あり(人間ドックや医療機関で胸部X線検査を受ける方を除く) ※無地のTシャツか肌着1枚は着用可 ※検査結果は1カ月〜2カ月後に郵送で通知

関係所2階 〔検査方法〕胸部X線間接撮影 ※65歳以上の方は、感染症法により毎年1回受診義務あり(人間ドックや医療機関で胸部X線検査を受ける方を除く) ※無地のTシャツか肌着1枚は着用可 ※検査結果は1カ月〜2カ月後に郵送で通知

ひきこもり家族教室

ひきこもりの方(16歳以上で精神病でなく、半年以上家族以外の人との対人関係が持てない状態の方)を抱える家族の方 〔8月16日(金)午後2時 ※9月〜1月の各月1

辺り) 〔水分・塩分を補給する 〔自分で水を飲めない、意識が無い時は救急車を呼ぶ

熱中症予防のポイント

▽こまめな水分・塩分の補給 〔通気性が良く、吸湿・速乾の服や下着の着用 〔外出時は日陰を歩く。帽子や日傘を利用する 〔暑い場所での活動は、こまめに休憩をとり、なるべく短時間で済ませます 〔扇風機やエアコンの利用 〔こまめな換気やすだれ・緑のカーテンの利用 〔日ごろからの体調管理 〔保健予防課(☎231-1530)

回 〔所川中公民館 〔医師講話、コミュニケーション技法の学習、体験発表など 〔10人(先着順) 〔7月1日〜8月9日に、電話で保健予防課へ。

保健予防課(☎231-1419)

心の健康相談

心の健康について悩みのある方、その家族 〔7月24日(水)午後1時〜3時 〔川棚公民館 〔7月26日(金)午後1時〜3時 〔下関係保健所2階 〔保健予防課(☎231-1419)



育児学級 〔生後8カ月〜1歳ごろまでの赤ちゃんと保護者 〔8月28日(水)午前10時〜11時45分 〔豊浦保健センター 〔歯・育児について 〔30組 〔8月1日(木)から、電話で健康づくり課へ。

育児学級

歯周病予防教室 〔7月25日(木)午後1時30分〜3時(午後1時20分から受け付け) 〔豊北保健福祉センター 〔歯科医師講話「歯周病になりやすい生活」、歯科衛生士による歯磨き実習、歯肉出血テスト 〔30人(先着順) 〔歯ブラシ、コップ 〔保健健康づくり課(☎231-1408)

歯周病予防教室

胃がん検診(年度内1回受診可) 〔市内在住の40歳以上の方 〔協力医療機関 〔胃部エックス線検査(直接撮影)か胃内視鏡検査を選択 〔2000円 〔各協力医療機関へ。 〔胃検診車で受ける場合 〔胃部エックス線検査(間接撮影)予約 〔所 〔安岡公民館 〔7月10日(水) 〔王司公民館 〔7月17日(水) 〔川中公民館 〔7月24日(水) 〔小月公民館 〔8月8日(木) 〔小月公民館 〔8月21日(水) 〔いずれも午前9時から 〔料500円 〔7月1日(月)、②7月8日(月)、③7月16日(火)、④7月29日(月)、⑤8月12日(月)までに、下関市医師会(☎252-2188)へ。 ※②④⑤は胸部健康診断(無料)も併せて実施(午前9時〜11時30分) 〔保健健康づくり課(☎231-1935)

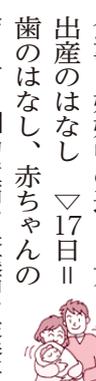
胃がん検診(年度内1回受診可)

小児生活習慣病予防健診の案内 〔小学5年生と中学1年生 〔7月22日〜8月31日 〔市内の医療機関(学校で案内) 〔健診内容 〔問診調査、肥満度測定、血圧測定、血液検査を基に総合判定 〔料1250円 〔各学校へ。

認知症相談会

母親学級 〔7月10・17日 午後1時30分〜3時30分(2回1コース) 〔勤労福祉会館 〔10日 〔妊婦さんの食事、妊娠中の過ごし方、出産のはなし 〔17日 〔歯のはなし、赤ちゃんの育て方 〔助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士 〔母子健康手帳 〔保健健康づくり課(☎231-1447)

母親学級



食品衛生責任者養成講習会

不妊専門相談 〔市内在住の方 〔7月25日(木)午後2時〜4時 〔下関係保健所2階 〔専門の医師に相談したい不妊・不育に関する事 〔4人(先着順) 〔7月1日〜24日に、直接か電話で、保健予防課へ。

不妊専門相談

食品衛生責任者養成講習会 〔7月25日(木) 〔下関商工会館、②8月7日(水) 〔豊浦総合支所 〔70人 〔40人 〔7000円 〔申込書を、①7月18日(木)までに下関市食品衛生協会(☎231-3335)、②7月31日(水)までに、下関市食品衛生協会豊浦支部(☎775-2064)へ。