



インフルエンザを予防しよう

インフルエンザに感染しない、させないために次のことを心がけましょう。

お口にカバー。



せき、くしゃみなどの症状があるときはマスクを着用しましょう。せきエチケットも忘れずに。

手を洗いグマ。



外出した後は、こまめに手を洗いましょう。指の間までしっかりと洗い、きれいなタオルなどでふき取りましょう。

※参照：厚生労働省インフルエンザ啓発ポスター

そのほか…

- ▶ 人混みを避ける
- ▶ 室内は適度な温度と湿度を保つ
- ▶ 栄養と睡眠を十分とる

インフルエンザかな？と思ったら、早めに医療機関で受診しましょう。

65歳から、いきいき健康づくり



参加者募集

対象 65歳以上のかた
 ところ 市総合福祉センター
 申 地域包括支援センター ☎⑩3671

■お口の健康教室

「口の渇きが気になる」「硬いものが食べにくくなった」「飲み込みが悪く、むせやすい」などの症状のあるかたにお勧めです。

とき 3月8日(木)10:00~11:30

内容 歯科衛生士による講話

「お口の健康を保つポイント」

申込期限 3月7日(水)

■元気はつらつ運動教室

最近「足腰が弱ってきた」「階段を上るのが大変」など、運動不足を感じているかたにお勧めです。

とき 3月9日(金)9:30~11:30

内容 簡単なストレッチや体操など

持ち物 室内用シューズ、飲み物

申込期限 3月8日(木)



今日も無事でいてほしい Safe Community

みんなで声がけ いのちを守る とわだセーフコミュニティ

問 セーフコミュニティ推進室 ☎⑤6777

眠れない。周りにこころの悩みを抱えている人がいる。

まずはご相談ください

自殺者は毎年、全国で3万人を超えており、自殺問題は深刻な社会問題となっています。本市においても病気以外で亡くなられたかたの半数が自殺となっています。

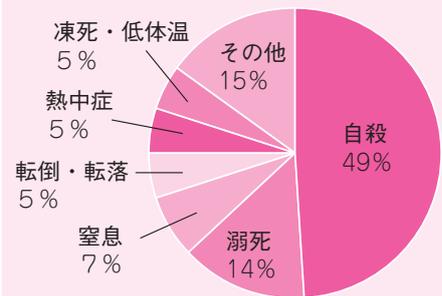
そこで、自殺予防対策のひとつとして2月1日から市内ドラッグストア各店の協力により「いのち、心の悩み相談先」を掲載したチラシを配布しています。眠れないほどに悩んでいる、または周りに悩みごとを抱えているかたがいる場合、まずはご相談ください。

■いのち・心の悩み相談先

相談窓口	電話番号	受付日時	相談方法
あおもりいのちの電話相談	0172-33-7830	12:00~21:00	電話
十和田市保健センター「こころの相談」	⑤6791	第1水曜日(祝日除く)	専門医による面接
十和田市中央病院精神保健相談	②35121	8:30~17:00※	電話・面接
医療法人幸仁会高松病院心の悩み相談	②36540	9:00~17:00※	電話・面接
上十三保健所健康増進課	②34261	8:30~17:15※	電話・面接
地域活動支援センターアSENDハウス	②1173	8:30~17:00※	電話・面接

※土日・祝日を除く

平成22年十和田市死因別統計(病死を除く)



上十三保健所「保健衛生統計」より

■市内ドラッグストア協力店一覧(3月1日現在)

- ▶ ツルハドラッグ十和田店・十和田南店
- ▶ ハッピードラッグ十和田店・西金崎店・穂並店
- ▶ 薬王堂十和田東店・元町店