

アルコール家族教室のお知らせ

ご家族の飲酒問題でお悩みの方を対象にアルコール家族教室を開催します。お困りの方は問合せ先までご連絡ください。

■対象者 アルコール依存症（あるいはその疑いのある方）の家族
（本人、家族が県中地域または県南地域にお住いの方に限ります）

■定員 20名程度

■参加料 無料

■日時および内容

	入門コース	一般コース
対象者	初めて参加する方	入門コースを受講した方
内容	飲酒行動マップづくり 何が飲酒の引き金になっているか、飲酒量の増減の原因などを確認します。	コミュニティ強化法など 飲酒を続けるよりも断酒の方が魅力的であると理解してもらう手段と一緒に身に付けます。
時間	12時30分～13時15分	13時30分～16時
日にち	7月26日(木)、8月30日(木)、9月27日(木)、10月25日(木)、11月29日(木)、12月20日(木)、平成31年1月24日(木)、2月28日(木)	

■場 所 福島県県中保健福祉事務所（須賀川市旭町153-1）

■参加方法 前日までに電話でお申込みください。

【参加申込み・問合せ先】

- 県中地域にお住いの方 福島県県中保健福祉事務所
保健福祉課 障がい者支援チーム（精神保健担当）
TEL 0248(75)7811
- 県南地域にお住いの方 福島県県南保健福祉事務所
保健福祉課 障がい者支援チーム（精神保健担当）
TEL 0248(22)5649

健康お役立ち ワンポイント アドバイス



運動編

- 1日8,000歩または30分歩くことを心掛けましょう
- 歩くときのポイント
 - しっかり腕を振ること。
（腕を振ることで歩幅も大きくなります）
 - 早く歩いたりゆっくり歩いたりインターバル歩行が効果的です。



熱中症に気を付け ましょう

熱中症は、気温の上昇や運動等によって体内の水分・塩分が失われ、体温調節がうまくいかなくなることで起こります。

重症化すると死に至る可能性もあります。予防対策を実践して暑さを乗り切りましょう。



高齢者や子供は特に注意が必要です

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているので注意が必要です。

また、子供は体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症予防のために

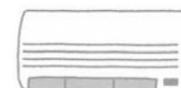
● こまめに水分補給

喉の渇きを感じなくてもこまめに水分を補給しましょう。

大量に汗をかいたときは、水分と一緒に塩分も補給しましょう。

● エアコンや扇風機を上手に活用

気温や湿度の高い日は、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。



● 涼しい服装

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。屋外では帽子をかぶったり、日傘を差したりしましょう。



● 日頃の健康管理

体調不良のときは体温調節機能が低下し、熱中症になりやすくなります。バランスの良い食事、睡眠・休養をしっかりとって体調を整えましょう。

広げよう ママ友の輪

7月と8月の かもめっ子クラブ

- ◆ いわき市 7月5日(木) 10時～ なみえ交流館
8月2日(木) 10時～ なみえ交流館
- ◆ 郡山市 7月12日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
8月9日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆ 南相馬市 7月19日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
8月16日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

保健 だより



問 健康保険課健康係

TEL 0240(34)0249
TEL 0243(62)0168

予防接種を 受けましょう

予防接種は、それぞれ接種に適した時期がありますので、計画的に接種しましょう。

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

■二種混合（破傷風・ジフテリア）

▷対象年齢

小学6年に相当する年齢（11歳以上13歳未満）

■日本脳炎

区分	対象年齢	標準的な接種年齢
1期初回 (2回接種)	生後6か月以上 7歳6か月未満	3歳以上4歳未満
		4歳以上5歳未満
1期追加		4歳以上5歳未満
2期	9歳以上13歳未満	9歳以上10歳未満

※平成7年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた方に限り、20歳未満まで接種することができます。

- 予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。
- 県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問合せください。
- 不明な点はお問合せください。

