

冬場のお風呂は危険です！

ヒートショックに気を付けましょう

ヒートショックとは…

家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで、体に負担がかかる現象のことです。



冬のヒートショックを防ぐ6つの対策

- (1) 入浴前に脱衣所やお風呂を暖めましょう。
- (2) 湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- (5) 精神安定剤、睡眠薬などの服薬後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- (6) 入浴する前に同居者に声をかけ、同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

～第2次広野町健康づくり計画より～

一人ひとりが健康でみんなが元気に暮らせるまちへ

計画の中で「ゆとりある気持ちで子育てや介護ができていく」という目標をたてました。

そのために家庭でできることは…

- ・親としての自覚をもち、自ら子育てを学ぼう
- ・感謝の言葉や行動を相手に伝えよう
- ・家事を分担し、負担の軽減を図ろう
- ・保育や子育て支援、介護のサービスを利用しよう

関連する主な町の事業には、なかよしランド（保健センター）、げんキッズ（こども園）、妊婦健診・乳幼児健診（こども家庭課）、育児相談（こども園、こども家庭課、保健センター）、一時預かり事業（こども園）、



子育て応援パスポート事業（福島県）、認知症カフェ（健康福祉課）があります。

ゆとりある気持ちで、育児や介護ができるように自分にあった相談先をみつけましょう。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	2/7(日)、14(日)、23(火)、3/7(日)	2/11(木)、21(日)、28(日)
診察時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

♡ 心の相談会 ♡

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。2日前までにご予約ください。

日時：令和3年3月11日（木）
午前10時～正午
場所：広野町 保健センター
☎0240-27-3040

令和2年度県民健康調査

「こころの健康度・生活習慣に関する調査」のお知らせ

福島県立医科大学では、住民の方の「こころ」や「からだ」の健康状態をお伺いし、必要に応じて適切なケアや支援を行うための調査を実施しています。

普段の生活では気づきにくい「こころ」や「からだ」の変化をチェックできる機会にもなりますので、積極的なご回答をお願いします。

なお、令和3年8月末までに回答をいただいた方には、結果通知書お返しします。

対象者	令和2年4月1日現在住民登録のある方など
発送時期	令和3年2月上旬より発送予定
回答方法	郵送またはオンライン（スマートフォン、パソコンによる）回答

問 福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
☎024-549-5170
午前9時～午後5時※土日祝日を除く

皆さんの健康づくりを応援します！

ふくしま健民カードをお持ちの方へ景品をプレゼント！

- 対象 ふくしま健民カード（ノーマル、シルバー、ゴールド、プラチナ、ダイヤモンド）をお持ちの広野町民の方。
- 方法 保健センターにてふくしま健民カードと身分証明書（住所が確認できるもの）を提示してください。
- 期間 令和3年3月31日（水）まで

●ふくしま健民アプリでカードを取得している方もOKです！

ふくしま健民カードとは、県内の協力店でお得な特典が受けられる、健康づくりを応援するカードです。



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

肺炎の重症化を防ぐため

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

- 対象
 - ①今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
 - ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方
- ※今年度、対象の方には令和2年4月に個別に通知しています。
- 接種期間 令和3年3月31日まで

※福島県内の登録医療機関で行うことができます。接種を希望する医療機関へお問い合わせください。県外で接種を希望される場合は、保健センターまでご連絡ください。

※過去に一度でも23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象になりませんのでご了承ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を実施しております。検査を希望される場合は予約が必要になります。事前に保健センターへお申込みください。

【問い合わせ先・申込み先】 広野町 保健センター ☎0240-27-3040