

9月は
自殺対策強化月間

身近なあなたの「気づき」が命をつなぐ ～生きる・つながる～支えあう、よこはま

周りの人の「いつもと違う様子」に気づいたら、声をかけてみましょう。身近なあなたの寄り添いが大切な人を守ることにつながります。

気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づき、勇気を出して声をかける

学校でなにかあった？
元気ないね

耳を傾ける

本人の気持ちを尊重する

大変だったね
話してくれてありがとう

相談窓口につなげる

早めに専門家に相談することをすすめる

一緒に相談窓口を調べてみよう
SNSでも相談できるんだって

見守る

寄り添いながら見守る

また、話してね
そばにいるよ

ひとりで抱え込まないで。ぜひご相談ください。

市の相談窓口

ご本人や周囲の人の相談窓口はこちら▶

厚生労働省「まもろうよこころ」

LINEやSNSなどのチャットでも相談できます▶

問 区役所障害者支援担当 (Tel) 866-8465 (Fax) 881-1755)

9月24日～30日は
「結核・呼吸器感染症予防週間」

その咳、見過ごしていませんか ～結核は昔の病気ではありません～

結核の初期症状は風邪とよく似ていますが、「2週間以上続く咳や微熱」「痰」「体重減少」「寝汗」などが特徴です。放置すると重症化したり、周囲に感染を広げたりする恐れがあります。

患者のうち65歳以上が約7割を占めています。かつて結核がまん延したときに感染し、若い時は発症を抑えられていたのが加齢などにより免疫力が低下したことで結核菌が増殖し、発症してしまうことが原因の一つとして考えられます。

早期発見のために **年に一度は胸部エックス線検査を受けましょう！**

65歳以上の人は無料で受けられる肺がん検診を上手に利用しましょう。お近くの医療機関で受診できますよ。

肺がん検診でエックス線検査を受けてみたら、思いもかけず結核が見つかりました。

若い人も気をつけましょう！

結核について詳しくはこちら▶「結核予防会パンフレット」

問 区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426～7 (Fax) 865-3963)

10月は「ピンクリボン月間」

定期的に乳がん検診を受けましょう

2人に1人が「がん」になる時代。乳がんは女性の中で罹患数が一番多いがんです。一方で、早期に発見できれば、高い確率で治癒が期待できます。

定期的に検診を…
40歳以上の女性は2年に1回の「マンモグラフィー検診」が推奨されています。

ブレストアウェアネスって何？
「自分の乳房を意識する生活習慣」のことです。普段の生活の中で、見たり触ったりする習慣をつけ、変化に気付いたらすぐに医師に相談しましょう。

乳がんの正しい知識と情報を…
医師や看護師が医療者の視点で皆さんに伝えたいこと、知ってほしいことをまとめてあります。

ピンクリボン啓発パネル展

自分や大切な人の健康を守るために一緒に考えよう

乳がんに関する基礎知識や検診の重要性などわかりやすく紹介します。

9月24日(木)～10月7日(水)

区役所3階 区民広間

問 区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426～7 (Fax) 865-3963)

身近な厄介モノ対策事典

マダニ

【対策】

- 草むらに入るときは、長袖・長ズボンを着用する。
- 野外活動後は、マダニが付いていないか確認する。(犬や猫などペットも確認)

【咬まれたら】

吸血中のマダニは無理に取らず、できるだけ早く医療機関(皮膚科など)を受診すること。⚠️無理に取ると、マダニの一部が体に残ることがある

咬まれた後、しばらくは発熱や体調の変化に注意し、症状が現れた場合は、速やかに医療機関(内科など)を受診すること。受診の際は、マダニに咬まれたこと、いつどこでどこを咬まれたかを伝える。

動物病院で処方されるダニ予防薬が有効です

特徴 2～4mm 吸血後10～20mm

- 吸血性のダニ
- 春から秋にかけて活動が活発になる
- 野山だけでなく、草むら、藪などにも生息
- 重症熱性血小板減少症候群(SFTS)※などのさまざまな感染症を媒介する可能性がある

※突然、下痢や吐き気などの症状が出て、重症化すると死亡することがあります。

問 区役所環境衛生係 (Tel) 866-8476 (Fax) 866-2513) 厚生労働省WEB▶

運動習慣ないけど…何か始めたい人へ！

スロージョギング®しませんか？

ウォーキングに比べて消費カロリーが約2倍！歩くスピードで隣の人と笑顔でお話できるペースで走るの、運動が苦手な人でも簡単に始められます。生活習慣病の予防や体力アップのために始めてみませんか？

スロージョギング®講座のおしらせ

日本スロージョギング協会認定アドバンスインストラクター 前野 彩 氏

10月18日(日)9時30分～11時30分 区役所8階 大会議室

区内在住・在勤・在学の18～65歳位(年齢は目安)：先着40人程度

運動靴、飲み物、タオル、運動ができる服装で参加

※晴天時は金井公園まで約3kmを30～40分目安でスロージョギングし、現地解散(天候により変更あり)

9月11日～10月12日までWEBで申込み

問 区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426～7 (Fax) 865-3963)