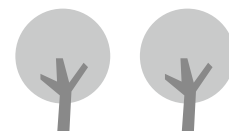


健康ひろば



心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎ 0823-22-5400

日時 8月9日(金)午後1時30分～3時

場所 大柿市民センター 和室

エイズ・梅毒・肝炎ウイルス検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎ 0823-22-5400

日時 8月19日(月) 午前9時～正午

場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所、氏名、連絡先が必要

申込期限 【エイズ・梅毒】8月16日(金)

【肝炎ウイルス】8月14日(水)

アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

体験を語り合い、断酒を支援する場です。

日時 8月19日(月)午後1時30分～3時

場所 江田島保健センター

もの忘れ相談会を開催します

☎ 高齢介護課 ☎ 0823-43-1640

「もの忘れが気になる」など、気になることがあれば、本人だけでなく、ご家族や関係者の方でも相談できます。

日時 8月23日（金） 午後2時～午後3時30分

場所 能美市民センター2階（会議室3）

相談医 吉田病院 吉田昌平医師、吉田病院相談員

予約 吉田病院 ☎ 0823-42-1100へ8月22日(木)まで

熱中症に気を付けましょう

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

熱中症とは高温多湿な環境に長くいることで、徐々に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なくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、死亡することもあります。

熱中症の症状と対処法

重症度	症 状	対 処 法
軽症	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗	・涼しい場所で休む ・水分、塩分補給 ※症状がよくならなければ医療機関へ
中等症	頭痛、吐き気、倦怠感	上記の対処法に加えて、 ・衣服をゆるめる ・体を冷やす（首、脇の下や太ももの付け根など太い血管）
重症	意識がない、普段通りに歩けない けいれん、呼びかけへの返事がおかしい	ただちに救急車を呼び医療機関へ搬送 救急車を待つ間、無理に水を飲ませないでください

熱中症予防のポイント！

1 のどが渇く前に
こまめに水分補給



2 暑い日は無理な
外出を避ける



3 外出の際は
日傘や帽子の着用



4 エアコンや扇風機を利用



熱中症の発症は7～8月にピークを迎えます。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

被爆者健康手帳をお持ちの方の介護手当について

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

原爆の影響による重度の身体上の障害などのために、介護保険サービスや家族の介護（介護費用の支払無）を受けている方へ、被爆者介護手当が支給される場合があります。

申請には、介護手当支給申請書・指定医療機関の医師の診断書・介護の状況届などが必要となります。

詳しくは、保健医療課までご相談ください。

手当の種類	費用介護手当	家族介護手当
障害の程度※	重度障害 中度障害	重度障害
支給額	重度：月 105,800 円以内 中度：月 70,520 円以内	月 22,830 円

※国の定める障害で医師の診断が必要



家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか？

¥ お薬代を節約できます。

ジェネリック医薬品は特許切れの先発医薬品（新薬）をもとに、開発期間やコストを削減して作られるため、お薬によっては自己負担額が3～5割も安くなることがあります。

効き目、安全性は新薬と同等です。

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量使用しています。また、たくさんの厳しい試験をクリアし法律や国の基準に沿って製造・管理されています。

ジェネリック医薬品については、医師・薬剤師にお気軽にご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。

広徳県 ジェネリック 検索



おすすめメニュー

Cooking 193

炊飯器で作るトマトライス

熱量
250kcal
(1人分)



8月31日は「やさいの日」です。夏の野菜のトマト、ピーマンを使った料理を紹介します。旬の野菜をおいしく食べて、1日350g（野菜料理1日5皿）以上を目指しましょう！

■作り方

- ① 米は洗って、ザルに上げておく。
- ② 耐熱皿にタマネギのみじん切りとオリーブ油を入れ混ぜ、ラップをし、電子レンジ（500W）に2分かける。
- ③ 釜に、米、2cm角にカットしたトマト、鶏モモ肉、②、砕いたスープの素、塩を入れ、2合の目盛りまで水を加え、混ぜて、炊飯する。
- ④ フライパンでミックスベジタブルと1cm角に切ったピーマンをバターで炒め、塩とコショウを振る。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら、④を入れて混ぜ、パセリを振る。

■材料（4人分）

米…………… 300g（2合）
タマネギ…… 100g（1／2個）
オリーブ油… 6g（大さじ1/2）
固形スープの素…… 5.3g（1個）
トマト………… 100g（1個）
鶏モモ肉………… 200g
塩…………… 少々
ミックスベジタブル… 50g（大さじ5）
ピーマン………… 50g（大1個）
バター………… 8g（小さじ2）
塩・コショウ………… 少々
ドライパセリ………… 適宜

市地域活動栄養士会