



乳がん検診を午後を受診できます（申し込みは希望日の1週間前まで）。

問合せ JCHO秋田病院 健康管理センター 毎週金曜日（TEL52-3127）  
保健センター 第3水曜日（TEL58-2838）

# みんなの健康・福祉

## 不安や悩みを話してみませんか 認知症家族介護の交流会を 開催します

「認知症への不安や介護の悩みを誰かに相談したい、話を聞いてもらいたい」「この症状ってもしかして認知症かもしれない」などの思いがある方のために、不安や悩みを語り合える家族交流会を開催します。

交流会の出入りは自由ですので、ご都合の良い時間でぜひご参加ください。

日時 9月8日(火)  
午後1時～3時

場所 やさしい風「健康館」  
対象 認知症や認知症と思われる方を介護している家族の方

問合せ 長寿いきがい課  
☎89・5355



## 地域の医療・介護関係者などの事例検討会を開催します

連携を目指して

ケア・メイトのしろが主催する事例検討会です。医療・介護関係者や医療介護に関する方が集い、オープンに話し合いながら、事例を通して暮らしを支え合う地域を考えませんか。

日時 9月11日(金)  
午後7時～8時30分

場所 南部公民館  
対象 医療福祉関係者  
・医療福祉に関心のある方

問合せ 長寿いきがい課  
☎89・5355

## 妊娠や出産、育児の不安を解消！

### マミークラスの参加者を募集します

パートナーや家族の方もお気軽にご参加ください。

●赤ちゃんの沐浴体験など

日時 9月13日(日)  
午前9時30分～正午  
9月28日(月)（ミニ版）  
午後1時～2時30分  
午後3時～4時30分

申し込み 2日前までに  
※各回定員がありますのでお問い合わせください。

## 熱中症予防×コロナ感染防止 「新しい生活様式」を健康に！

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

屋外で2m以上離れているときは熱中症を防ぐために  
**マスクを外しましょう**

マスク着用時は

- ・激しい運動は避けましょう
- ・こまめに水分補給をしましょう
- ・気温や湿度が高い時は特に注意しましょう

**暑さを避けましょう**

- ・涼しい服装、日傘や帽子を使用
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ

喉が渇いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**

- ・1日あたり1.2Lを目安に
- ・コップ約6杯
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

**エアコン使用中もこまめに換気をしましょう**

- ・窓とドアなど2カ所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

暑さに備えた体づくりと  
**日ごろから体調管理をしましょう**

- ・暑くなり始めた時期から、無理のない範囲で適度に運動
- ・定期的な体温測定と健康チェック

問合せ 健康づくり課 ☎58-2838

## ●ベビータッチングケアなど

日時 9月14日(月)  
午後1時30分～3時30分

申し込み 2日前までに

場所 サンピノ

問合せ めんchocoてらす  
☎89・2948

## 安心して出産を迎えましょう 妊婦さんの栄養相談・ 健康相談に応じます

「ちょこっと」したことで  
もお気軽にご利用ください。

日時 9月30日(水)  
午後1時30分～

場所 本庁舎相談室9

申し込み 前日まで電話で

※都合がつかない方はご相談ください。

問合せ めんchocoてらす  
☎89・2948

## お気軽においでください ピアカウンセリングを 行います

障がいのある方がピアカウンセラーとなり、自身の経験に基づいた話や思いをお互いに伝え合う場です。

日時 9月12日(土)  
午後1時30分～3時

場所 トラいあんぐる

※9月は「身体障害」「聴覚障害」のピアカウンセラーが対応します。

※手話通訳者が同席します。

問合せ トラいあんぐる  
☎89・6333