



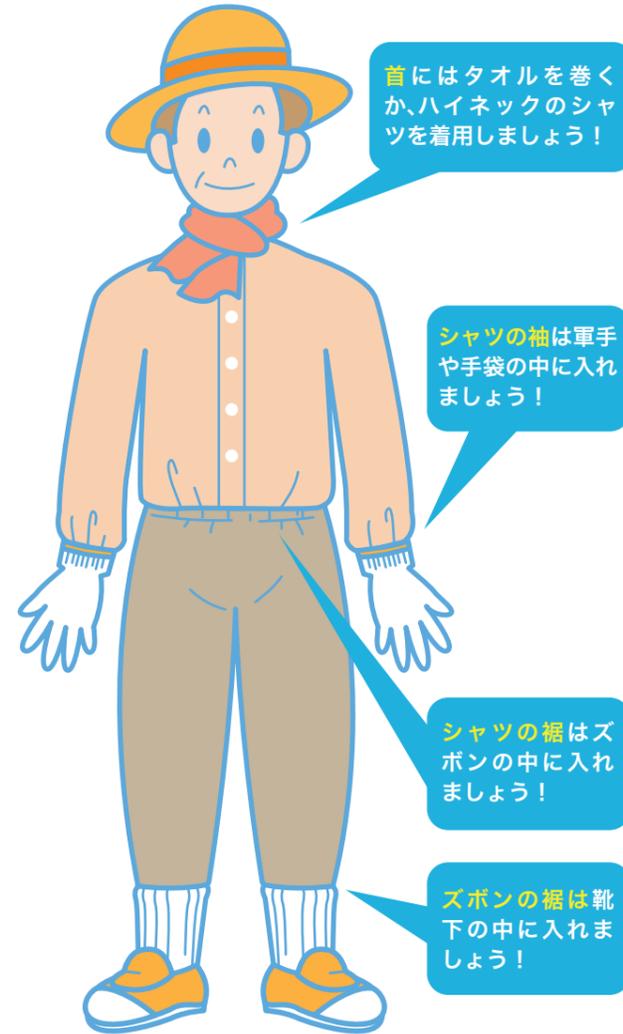
ポイントを押さえてしっかり予防！
マダニが媒介する感染症にご注意ください！

マダニにかまれることで感染する重症熱性血小板減少症候群(SFTS)による死亡例が市内で発生しています。

特に、春から秋はマダニの活動が盛んになるため、野外での活動には注意が必要です。

現在、SFTSに対する治療薬やワクチンなどはありません。SFTSから身を守る最も重要な方法は、マダニにかまらないこと。

下記のポイントをしつかりと押さえて、感染予防に努めましょう。



身を守るにはマダニにかまれないこと！



●資料提供元/国立感染症研究所

※マダニは3mm～8mm程度の大きさです。

ポイント1

マダニの生息場所

・シカやイノシシ、野ウサギなどの野生動物が出没する環境に多く生息しています。
※普段生活している場所でも、自然が豊かで野生動物が出没する環境ならばマダニは生息しています。



ポイント2

マダニから身を守る方法

・野外では腕、足、首などの肌の露出を避けましょう(イラスト参照)。
・野外での活動の後には、入浴などで体にマダニが付いていないかを確認してください。
・ペット(イヌ・ネコなど)の散歩の後には、ペットにマダニが付いていないか確認してください。

ポイント3

マダニにかまれたら

・吸血中のマダニを見つけたら、無理に取り除かず皮膚科などの医療機関で適切な処置(マダニの除去や消毒)を受けましょう。
・かまれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状が認められた場合は、直ちに医療機関を受診し、「マダニにかまれた」ことを必ず医師に伝えてください。

※さらに詳しい内容は、市ホームページから「SFTS」と検索して確認できます。 [問]健康支援課 ☎29-5286

土曜日に集団健診を行います

- 日時/ 8月30日(土) 受け付け7時45分～9時30分
- 場所/ 市保健所
- 申し込み/ 電話で、7月22日(火)までに、市コールセンター(☎25-2111)へ。

健診名	対象者	自己負担金
特定健康診査	40歳以上の市国保加入者	1,000円
後期高齢者健診	県後期高齢者医療制度加入の市民	無料
結核・肺がん検診	40歳以上の市民	無料
胃がん検診(バリウム検査またはリスク検査)		1,000円
大腸がん検診		500円
前立腺がん検診		800円

※平成26年6月以降、市健康診査受診券を利用して受診していない人、また受診の予定がない人に限る。

[問]国保年金課(☎42-2359) または健康支援課(☎29-5286)

健康運動教室を開催しませんか



市いきいき健幸体操の内容を盛り込んだ、自宅でも簡単に取り組める介護予防のための運動など(血圧測定30分、運動90分)を行う「健康運動教室」の開催を希望する団体を募集します。

- 対象/ おおむね65歳以上の人で構成する15人程度以上の団体
- 場所/ 自治公民館など団体が指定する場所
- 期間/ 10月から平成27年3月まで
- 料金/ 指導員と看護師の派遣は無料(その他実費は団体負担)
- 申し込み/ 電話で申込書を長寿支援課へ請求の上、必要事項を記入して、8月19日(火)までに同課へ。

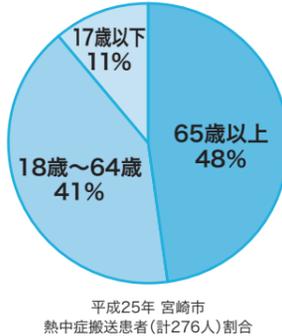
[問]長寿支援課 ☎21-1773

7月は熱中症予防強化月間です

梅雨が明け急に暑くなる7月には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送患者や死亡者数が増加しています。

熱中症は実は屋内での発症が6割以上です。特に高齢者や小さな子どものいる家庭では、適切な冷房の使用、こまめな水分補給、風通しの良い服装などを心掛けましょう。高齢者に対しては、家族や地域住民で気を付け合い、声を掛けましょう。

市公式保健所フェイスブック「宮崎市保健所小顔本町」では、宮崎の「暑さ指数」を配信しています。熱中症は予防が大切です。正しい知識と情報を利用して熱中症から身を守りましょう。



[問]健康支援課 ☎29-5286

3種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)ワクチンの接種を中止します

平成24年11月の4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)ワクチンの定期予防接種導入に伴い、3種混合ワクチンの販売が今年の秋頃までに順次中止となります。7歳半までの子どもで、3種混合ワクチンの接種が必要な人は、かかりつけ医と相談し、早めに接種を済ませましょう。

[問]健康支援課 ☎29-5286

こころのサポーター養成講座

悩んでいる人や話をしたくてもできない人の心に寄り添いながら、話を聴くことのできる技術を習得し、必要な時に専門の相談機関につなぐことのできる人材を養成する講座です。

- 日程/ 【1日目】8月8日(金) 【2日目】8月22日(金)
- 時間/ 【1日目】13時～16時15分 【2日目】9時～16時
- 対象・定員/ 市内在住の人、30人
- ※原則として、2日間とも参加できる人
- 申し込み・問い合わせ/ 7月18日(金)までに電話で氏名・住所・電話番号を健康支援課へ。多いときは抽選。

[問]健康支援課 ☎29-5286

家事・介護で疲れていませんか？

プロにお任せ下さい！ご利用者が慣れ親しんだ環境の中で、より良い生活が送れるようお手伝いをさせていただきます。介護は家族だけの義務ではありません。お悩みや問題を解決し、みんなが幸せになれる方法を探していきましょう。まごころを込めたサポートをいたします。 ※保険給付対象となるサービスは訪問介護のみ

訪問介護 ※身体介護お客様1割負担	家事手伝い	出張美容
1時間 587円	1時間 2,000円 ※1時間追加の場合1,500円 ※全て税別表記です。	カラーのみ 4,000円 カット 2,800円 パーマ 5,500円 ※全て税別表記です。



オハヨー介護サービス 広告

介護保険事業所番号 [4570106783]
☎0985-71-0840
Mail:info@ohayoo.jp FAX:0985-71-0841
宮崎市江平西1-2-2 7第3丸三ビル3階



お住まいの塗り替えをする前に、聞きたい！知りたい！予備知識！スクリーン映像による

市民講座「屋根・外壁塗り替えセミナー」開催！！

「後悔しない外装リフォーム」をテーマに優良業者の選び方や一般的な適正価格などを、分かりやすくお伝えします。

- 日時 7月19日(土) [時間] 開始 午後1:45～終了 午後3:45
- 会場 宮崎市民プラザ 中会議室 宮崎県宮崎市橘通西1丁目1番2号
- 定員 30名 参加費 無料(要予約)

スクリーン映像セミナー講師 一般社団法人市民講座運営委員会 代表理事 皆川一 (NPO法人安全安心まちづくりの研究会 理事)



※注1 スクリーン映像による「屋根・外壁塗り替えセミナー」になります。当日、相談員(外装劣化診断士)による質疑応答も受付いたします。 ※本講座は宮崎市主催ではございません。
●お申し込みはこちら ☎0120-040-235 お電話受付時間 9:00～18:00 主催 一般社団法人市民講座運営委員会 | 東京都千代田区富士見1-6-1-10F ※要予約！ご予約はお早め。 協賛 プロタイムス宮崎北店 株式会社東建装 | 宮崎県宮崎市大字瓜生野2218番地