



保健師のおはなし

問ふれあいセンター
TEL 52-2000

災害時にも健康を守るために

災害への備えというと、食料や飲料水、防災用品を思い浮かべる方が多いかもしれません。しかし、避難所生活では環境の変化やストレスなどにより、体調を崩しやすくなるため、日頃から「健康を守る備え」も意識しましょう。

Check! 避難時における健康を守るポイント

1. 水分補給や運動を心がける

避難所や車中泊では、脱水やエコノミークラス症候群の危険性が高まります。こまめな水分補給と軽い体操やストレッチを心がけましょう。



2. 感染症を予防する

避難所では感染症が広がりやすくなります。手洗い・手指消毒・咳エチケットを心がけ、体調が悪いときは早めに避難所スタッフへ相談しましょう。



3. 薬や健康情報は持ち出せるように備える

持病のある方は、常備薬やお薬手帳を準備しておきましょう。病名や服薬中の薬などの情報は、紙とスマートフォンの両方に保存しておくことで安心です。



備えておきたい健康情報

- ・病名や過去の病歴
- ・処方薬（薬の種類、量）
- ・アレルギーの有無、種類
- ・お手伝いが必要なこと など



すながわ健康ポイント対象事業（講座系）について

アプリ（オアリパ+）で参加している方は、QRコードからクイズに正解すると、1ポイント付与します。
※アプリの健康ポイント画面から「ポイントを獲得する」をタップして、QRコードを読み取ってください。
※健（検）診系・運動系・講座系それぞれにポイント獲得の上限があり、講座系は最大2ポイントまでとなります。



みまも いんご 通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

▶地域包括支援センター市民向け講演会

人生の最期を迎えるとき、自分らしく生きること、そして大切な人をどう支えるかを、一緒に考えてみませんか。

- とき 10月13日(火) 18:00～19:30 (17:30～受け付け)
- ところ 市役所2階 大会議室
- 内容 「最期まで自分らしく生きるために～今、地域で必要な「人間の杖」とは～」
- 講師 日本医療大学ヒューマンデザイン学部共生社会デザイン学科 教授 林 美枝子 氏
- 申込 10月7日(水)までに **ささえあいセンター** へ申し込みください

問 **ささえあいセンター** TEL 54-3077

10月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局（市内）
4 (日)	すながわ耳鼻咽喉科 TEL 55-3387	啓南歯科医院 TEL 24-1020 (滝川市中島町4丁目1番1号)	ナカジマ薬局 TEL 55-2311
11 (日)	市立病院 TEL 54-2131		
12 (祝)			
18 (日)	砂川慈恵会病院 TEL 54-2300	よりもと歯科医院 TEL 0124-22-4618 (芦別市北4条西3丁目7番8号)	
25 (日)	市立病院 TEL 54-2131	舟山歯科医院 TEL 0164-23-2255 (深川市文光町 12-28)	
備考	診療は9:00～17:00で、 夜間診療は電話センター TEL 54-2196 へ照会を	診療は9:00～12:00	時間外・緊急窓口：TEL 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬 局までお問い合わせください

10月の定例行事予定

- ☑ Café ささえあい 6日(火) 13:30～
- ☑ ひだまりカフェ 20日(火) 13:30～
- ☑ 無料法律相談
2日(金) 13:00～ ※予約は前日まで。
- ☑ おはなしのいずみ 10日(土) 11:00～
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ
22日(木) 11:00～
- ☑ ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00～ (1、5、8、12、26、29日)
- ☑ 健康教室「ふまねっと運動」
7日(水)、21日(水) 10:00～
- ☑ いきいきひろば
5日(月)、15日(木)、20日(火)、30日(金)
10:00～
- ☑ レコードコンサート 24日(土) 10:00～
- ☑ 認知症を抱える家族の交流会
19日(月) 10:00～



☑すさない ☑市役所 ☑図書館 ☑ゆう
☑公民館 ☑ふれあいセンター