



出張年金相談

日本年金機構津年金事務所
(☎059-228-9112)

社会保険労務士による出張年金相談を行います。年金の請求や受給など、年金制度についてお気軽にご相談ください。

とき 9月17日(木)
午前10時～午後3時

※正午～午後1時を除く

ところ 市役所西庁舎1階第4会議室

※相談は受付順です。

第29回 三重矯正展

三重刑務所

(企画部門 ☎059-226-9144)

受刑者が社会復帰の願いを込めて制作した刑務所作業製品の展示・即売、パネルなどの資料展示、性格検査、各種アトラクションなどが行われます。

とき 10月3日(土)
午前9時～午後3時

ところ 三重刑務所
(津市修成町16-1)

入場料 無料

お知らせ

9月10日は世界自殺予防デー
～みんなで取り組む、いのち支える自殺対策～

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

9月10日～16日は、自殺予防週間です。こころの病気は誰にでも起こります。しかし、自分では気付にくい場合もあります。

あなたの周りの大切な人を守るためには、日々の生活の中での**気づき**(家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける)、**聴き**(本人の気持ちを尊重して耳を傾ける)、**つなぎ**(早めに専門家に相談するよう促す)、**見守り**(温かく寄り添いながらじっくりと見守る)が大切です。

その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ていたりする場合には、早めに専門機関に相談するよう勧めましょう。

こころに関する相談窓口について

▷よりそいホットライン
(24時間対応・フリーダイヤル ☎0120-279-338)

▷市ホームページの健康福祉部健康推進室のページ(「亀山市こころの健康」で検索)でも、相談窓口を紹介しています。

成人用肺炎球菌の予防接種費用助成

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

助成対象者 市内に住所を有し、今年度定期接種の対象とならない人で、医師が予防接種を必要と認めた人(医師意見書が必要)

助成額 3,000円(接種料金がこれに満たない場合はその額)

接種および申請受付期限

平成28年3月31日(木)

手続方法

市内で接種する場合

接種料金から助成額を差し引いてお支払いください(助成金の申請は不要)。

市外で接種する場合

申請書類をお渡ししますので接種前に健康福祉部健康推進室へご連絡ください。

市立医療センターだより

市立医療センター(☎83-0990)

暑い時こそ、脳梗塞にご注意ください!

脳梗塞は、寒い季節の病気というイメージがありますが、暑い季節にも多く発症する病気と言われています。まだまだ暑い日が続いていますが、熱中症だけではなく、脳梗塞にも注意しましょう。

●脳梗塞の原因

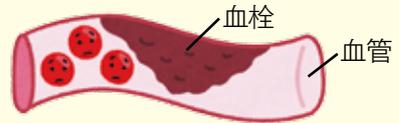
夏のような暑い季節に脳梗塞が多くなる原因は、脱水による体内の水分不足が考えられます。暑い季節は汗を多くかくため、適度に水分を補給していないと、体が脱水症状に陥って血流が悪くなり、血栓(血の塊みたいなもの)ができやすくなってしまいます。

また、暑いと就寝中にも脱水が起こりやすく、夜間に血圧が下がり、血流が滞って血管が詰まりやすくなります。さらに飲酒は、尿量を増加させ脱水の原因となるため、これらが重なると夜間に脳梗塞が発症しやすくなります。

●暑い季節の脳梗塞対策

脱水にならないように、こまめな水分補給が大切です。特に高齢者は、のどの渇きを感じにくくなっているため、定期的に水分を補給しましょう。就寝前には大量飲酒を避け、コップ1杯の水を飲むようにしましょう。

また、夏かぜなどの感染症を起こすと、血液が固まりやすくなり脳梗塞が起こりやすくなります。夏かぜを防ぐことも、脳梗塞の予防対策の一つです。



血栓ができると、血液が滞って血管が詰まりやすくなります。

