

健康手帳 自分を守る「標準予防策」

前橋市医師会 長崎 淳

医療界に「標準予防策」という考えがあります。これは誰にでもエイズウイルスや肝炎ウイルスなどの病原体が潜んでいるかもしれないと想定し、統一した手順で対応するという事です。

家庭などでの一般的な生活では、血液や体液を介して感染することはありません。しかし事故や災害などで他人の血液を目の当たりにすることも。どんな場合でも素手で他人の血液は触らないようにしてください。自分の身の安全を確保することが他人を助ける第一歩です。血

液が皮膚に付いたらすぐにせっけんと水で十分に洗い流し、床などに血液や吐物が付着したら手袋をしてふき取ります。その後、次亜塩素酸ナトリウムを含んだ台所用漂白剤で消毒し、水拭きをします。

「標準予防策」の考えは、自分を守るだけでなく、感染者を特別扱いしたり、差別したりすることの誤りにも気付かせてくれるでしょう。

心配な人はかかりつけ医などで相談してください。



健康

つらければ助けを求めて

毎年、多くの人が自ら命を絶っています。自殺は個人の意思や選択と思われがちですが、実際には複雑な要因から、心理的に追い込まれた末の死と言えます。自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病などの精神疾患を発生。自殺を考えている人は、不眠や体調不良など自殺の危険を示すサインを發します。本人が自ら気付くのはもちろん、周囲の人の気付きが命を守ることにつながります。追い詰められても、一人で抱え込まないで周りの人に助けを求めてください。相談を受けた人も、一人で悩まず、周りの人に相談しましょう。相談ダイヤルへこころの健康相談 ☎0570-064-1556 (群馬いのちの電話) ☎027-221-0783

いのちを守るブックキャンペーン
大切なあなたや命を考える本の特設コーナーを設置します。
期日 9月13日(火)～25日(日)
会場 市立図書館南橋分館

ゲートキーパー研修
悩んでいる人に気づき、支援

けやきウォークで健康アップ

健康アップ体験会を開催。日頃の健康を考えてみませんか。血管年齢測定や骨量測定、がん・健康まえばし21クイズ、ころとん撮影会などを行います。
日時 9月14日(水)午前10時～午後3時

9月27日(火)までに健康増進課 ☎027-220-5783へ

高血糖予防は日々の食事から

はっぴい健康クッキングを開催。管理栄養士の講話や生活改善推進員による調理実習から、糖尿病予防の食事を学びます。
日時 10月4日(火)午前9時30分～午後1時30分
会場 旧粕川保健センター
対象 一般、先着30人
費用 400円
その他 託児希望者は問い合わせてください
9月27日(火)までに健康増進課 ☎027-220-5783へ

保健師と禁煙にチャレンジ

禁煙チャレンジ塾を開催。自分に合った方法で禁煙してみませんか。呼吸一酸化炭素濃度と尿中ニコチン代謝物の濃度測定や保健師との面接を行います。
日時 10月12日(水)・13日(木)・14日(金)、午前9時～午後4時
会場 前橋保健センター
10月5日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ

健康テレホンサービス

健康相談と原稿検索がインターネットでも利用できます。アドレスは <http://www.raijin.com/kenko/>です。
曜日・内容 月曜～土曜 魚の目の治療(火曜) 漢方薬の出番(水曜) 健診のすすめ・胃の検査(木曜) 乳がんの早期発見と治療(金曜) 心電図による検査(土日曜) 脂質の検査
直接相談タイム 医師が直接相談。9月14日(水)(歯科)、午後7時30分～9時

INFORMATION



税

第3日曜は納税相談窓口

平日に来庁できない人のために、納税相談窓口を開設します。
日時 9月18日(日)午前8時30分～午後4時
会場 市役所収納課
☎027-898-6233



その他の情報

おもちゃの病院

おもちゃドクターが、壊れたおもちゃを無料で修理します。
日時 9月11日(日)②18日(日)③20日(火)、午前10時～正午
会場 ①は南橋市民サービスセンター ②は総合福祉会館 ③は城南支所

ごボランティアセンター

☎027-232-3848

椅子に座って初めてのフラダンス

日時 9月12日(月)・26日(月)・10月3日(月)・24日(月)、午前10時30分～11時30分
会場 総合福祉会館
対象 市内在住・在勤の人、先着各30人
☎ボランティアセンター ☎027-232-3848

前橋茶道会・高橋宗美さん

☎027-223-8075

教育委員会定例会の傍聴

日時 9月21日(水)午後3時
会場 市役所11階南会議室
対象 一般、先着10人
☎当日午後2時30分～50分に会場へ直接

教育委員会事務局総務課

☎027-898-5802

市政ラジオ番組

歴史再発見 前橋ルネッサンス 郷土の眠れる宝を紹介 20分番組
9/11(日)13:00 再放送は9/13(火)15:30

まえばし情報ステーション 5分番組
[月～金] 7:54 [土・日] 9:44
再放送は17:54 再放送は13:54

まえばしスクール通信 子どもたちによる学校紹介 20分番組
毎週日曜(9/11を除く) 13:00 再放送は火曜15:30
9/4桂萱小 9/18春日中 9/25下川淵小 10/2共愛学園小

ラジオインフォメーションいきいき前橋
毎週木曜 9:54 4分番組

Mowave. 84.5MHz

fm Gunma 86.3

9月の各種無料相談					
相談名・問い合わせ	日時	会場	相談名・問い合わせ	日時	会場
法律相談 ☎027-898-6100	火曜、午後1時～4時(予約は前週の木曜、午後2時から電話で)	市役所市民相談室	登記相談 ☎027-898-6100	9月9日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	9月12日(月) 午後1時～4時	
行政相談 ☎027-898-6100	9月8日(木) 午後1時～3時	大胡支所	人権相談 ☎027-898-6100	9月16日(金) 午後1時～4時	前橋保健センター
	9月9日(金) 午後1時～3時	上川淵市民サービスセンター	行政書士相談 ☎027-898-6100	10月3日(月) 午後1時～4時	
	9月13日(火) 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター	成人のための月いち健康相談 ☎027-220-5708	9月30日(金) 午前9時～11時	
	9月20日(火) 午後1時～3時	宮城支所	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	9月14日(水)・28日(水)、午後1時30分～3時(各予約制)	
	9月21日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室	若者のこころの相談 ☎027-220-5787	9月20日(火) 午後1時30分～3時(予約制)	
	9月23日(金) 午後1時～3時	南橋市民サービスセンター	就労相談 ☎027-231-3211	火曜～土曜、午前10時～午後4時	前橋テルサ
	10月5日(水) 午後1時～3時	ふじみ老人福祉センター	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、午後1時～4時	総合福祉会館
	10月7日(金) 午後1時～3時	東市民サービスセンター	外国人相談(英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語) ☎027-243-7788	月曜・午後1時～5時、木曜・午前9時～午後1時	市役所外国人相談窓口

※市民相談(☎027-898-6100)、DV・セクハラ相談(☎027-898-6520)、家庭児童相談(☎027-223-4148)、母子家庭相談(☎027-220-5701)、女性相談(☎027-220-5700)は午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談(☎027-230-9090)は月曜～金曜の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。就学に向けての相談(☎027-210-1234)は月曜～金曜の午前9時～午後5時。自殺予防「群馬いのちの電話」(☎027-221-0783)は午前9時～午前0時。

人権標語
大淵 遥香さん
桃川小4年

だいじょうぶ
友だちたくさん
そばにいる