

# 平成25年度「看護の日」記念植樹

森の緑に囲まれ、川のせせらぎに癒される恵まれた環境を大切にしよう！

日時：5月10日（金）9：30～12：00

《記念植樹セレモニー》日野病院正面玄関ロータリー  
《イベント》中庭・病棟デイルーム

待ってるよ！



トッキーノ

## 内容

- ◆ ドングリの木 記念植樹セレモニー
- ◆ 1日看護局長に、『トッキーノ（第64回全国植樹祭キャラバン隊長）』を招きます。
- ◆ ゲームコーナー（景品の獲得目指して、ゲームにチャレンジ！）
- ◆ 「看護の日」来院者にプレゼントを配ります。

問合せ＝日野病院（電話 72－0351）

## 万一の緊急事態に備えを = 『救急医療情報キット』の配布 =

町では、65歳以上の独り暮らしの人、高齢者のみの世帯、障がいのある人を対象に『救急医療情報キット』を配布し、安全で安心した暮らしを支援します。

### 『救急医療情報キット』とは

高齢者や障がい者などの安全安心を確保することを目的に、「かかりつけ医」「持病」などの医療情報や緊急連絡先などの情報を専用の容器の中に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、万一の緊急時に備えるものです。

【内容】●保管用の容器●医療情報等記載（主治医、緊急連絡先など）●冷蔵庫扉用シール（容器が入っていること目印）●玄関用シール（キット保持者と分かる目印）

### 申請から保管まで

- ①申請書は、役場健康福祉課または役場黒坂支所にありますので、必要事項を記入し、提出してください。  
本人が申請に行けない場合、代理での申請も受け付けますので、地域の皆様のご協力をお願いします。
- ②役場職員などが記入方法や冷蔵庫への設置方法を説明し、設置をお手伝いします。
- ③万一の緊急事態のときは、緊急連絡先やかかりつけ医療機関の情報を、救急隊など関係機関へ情報提供します。

《問合せ》 役場健康福祉課（電話 72－0334）



▼筒状の保管用容器です

# つらい花粉症



町健康づくりキャラクター  
ツージーちゃん



毎年、春をピークに悩まされる『花粉症』。  
今では、日本人の5人に1人は花粉症患者といわれています。  
体内環境のバランスが崩れ、花粉症になる人も多いようです。  
しっかりと食事、睡眠、運動をして体の調子を整えましょう。

**症状がひどい場合は、  
迷わず専門医に相談  
しましょう！**

## ●花粉症の症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、のどや気管、皮膚、耳、消化器系にも症状が現れます。また、二次的な症状として、イライラしたり、頭痛や不眠、だるさなども現れます。



## ●花粉症のセルフケア（日ごろから予防しましょう）

花粉が多く飛散するときは、窓の開け閉めに注意しましょう。  
外出時にマスクや眼鏡をして、原因となる花粉を少しでも体の中に入れないようにしましょう。外から帰ってきたときは、衣類に付着した花粉を落とし、すぐに顔を洗い、うがいをするをお勧めします。  
悪化の因子であるストレス、睡眠不足、お酒の飲み過ぎなどを控えることが必要です。

## ～ PM2.5ってなに？ ～

大気中に浮遊している2.5  $\mu\text{m}$ （1  $\mu\text{m}$ は1 mmの1千分の1）以下のことで、従来から環境基準で定め対策を進めてきた10  $\mu\text{m}$ 以下の浮遊粒子状物質（SPM）よりも小さな粒子です。

微小粒子状物質（PM2.5）は粒子の大きさが非常に小さいため（毛髪の太さの30分の1）、肺の奥深くまで入りやすく、ぜんそくや気管支炎など呼吸器系疾患を患う危険が高くなることが懸念されます。また、肺がんの危険度上昇や循環器系への影響も懸念されています。

詳しくは、鳥取県または環境省のホームページをご覧ください。

ホームページ ◆鳥取県 = <http://pref.tottori.lg.jp/>

アドレス ◆環境省 = <http://env.go.jp/>

## 事務所移動のお知らせ

4月から、町健康福祉センターと町地域包括支援センターは山村開発センターから役場健康福祉課内に移動しました。（直通の電話番号は今までどおり、72-1852です）  
主な業務は次のとおりです。気軽にご相談ください。

### 健康福祉センター

- ▶ 母子健康手帳の交付
- ▶ 子どもから大人までの健康診断
- ▶ 予防接種
- ▶ 歯の健康保持
- ▶ 食生活・栄養
- ▶ こころの健康 など

### 地域包括支援センター

- ▶ 要介護認定調査
- ▶ 介護予防（ぽかぽか教室）
- ▶ 成年後見制度・権利擁護
- ▶ 認知症の相談 など