

ダニ媒介性疾患を 予防しましょう

病原体を有するマダニやツツガムシにかまされると、感染症にかかることがあります。

マダニやツツガムシは、特に春から秋にかけて活動が活発になります。屋外で活動するときには、次のことに注意しましょう。

◆予防策等

- ①ダニに咬まれないことが重要です。
- ②山や野原の他、公園、住宅地の庭などにもダニがいることがありますので、剪定や草取り等の際には注意してください。
- ③やぶや草むらなど、ダニの生息する場所に入る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴下・靴を着用等、肌の露出を少なくすることが大切です。
- ④屋外活動後にはダニに咬まれていないか確認してください。帰宅後すぐに服を着替えたり、体をシャワーで洗い流すと有効です。
- ⑤やぶ等で、犬や猫などの動物にダニが付くことがあります。除去には、目の細かいクシをかけると効果的です。ダニ駆除薬もありますので獣医師にご相談ください。
- ⑥吸血中のダニに気がついた際には、できるだけ医療機関で処置してください。
(自分でダニをつぶさないようにしてください)
- ⑦ダニに咬まれた後に、発熱等の症状があった場合は、医療機関を受診してください。

◆問い合わせ

山口県柳井健康福祉センター健康増進課
☎0820(22)3631

いきいき輝く しあわせライフ講座受講者募集

いつまでも健康でいきいきと暮らしたい！そのためには、元気なうちから自分でできる備えをしておくことが大切です。知っておきたい介護の情報や日ごろの生活で無理なく実践できる予防の取り組みをご紹介します。ぜひご参加ください。

◆開催場所

久賀会場（久賀総合センター・周防大島町農業者健康管理センター）
東和会場（東和総合センター）

講 座 内 容	東和総合センター	*久賀総合センター ◎町健康管理センター
いきいき輝く生活を送るために① 介護保険・介護予防入門 忘れん脳生活・10歳脳力アップのすすめ	6月16日(火)	*6月18日(木)
いきいき輝く生活を送るために② 認知症を知ろう！認知症サポーター養成講座 いきいき輝くための食生活	6月30日(火)	◎7月2日(木)
いきいき輝く体づくり① 自分の体のことを知ろう！ 体力測定 骨量測定 血管年齢測定	7月14日(火)	◎7月16日(木)
いきいき輝く体づくり② ロコモティブシンドロームをご存知ですか？	7月28日(火)	◎7月30日(木)

◆時間 両会場とも午後1時30分から3時30分

◆対象 町内在住の方

◆参加費 無料

◆定員 各会場 20名

※4回の講座を受講された方には、修了証を交付します。

1回の受講でも参加は可能です。

◆申し込み方法 6月5日(金)までに、地域包括支援センターへ電話で申し込み、希望する会場をお知らせください。

◆問い合わせ 介護保険課 地域包括支援センター

☎0820(73)5506

広島・周防大島町人会 総会のご案内

広島・周防大島町人会（市里尚弘会長・伊保田出身）では、次のとおり今年度の総会を開催します。周防大島町または広島県内在住の方で、参加ご希望の方は事務局までご連絡をお願いします。

■開催日時

7月5日(日)
午前11時30分～午後2時30分

■開催場所

ホテルグランヴィア広島
（広島市南区松原町1-5）
☎082(262)1111

■参加費

男性 8000円
女性 6000円

■申し込み締め切り

6月22日(月)

■申し込み・問い合わせ

広島・周防大島町人会事務局
松下 茂則
☎082(276)0625
携帯電話
☎090(8363)1948