

花粉症に注意しましょう

花粉症の季節がやってきました。花粉症の正体は花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。くしゃみ・鼻水・目のかゆみ、人によっては、頭痛やイライラ感など、さまざまな症状がでることもあり、意欲が低下して日常生活にまで支障をきたすことがあります。

そんな厄介な花粉症でも、できるだけ快適に過ごせるように対策を立てていきましょう。



マスクをつけましょう

花粉の飛散の多いときには、吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されます。

うがいをしましょう

うがいは、鼻からのどに流れた花粉を除去するのに効果があります。

洗顔しましょう

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出から帰ってきたら洗顔して花粉を落とすと良いでしょう。

洗濯ものは家の中に干しましょう

花粉の飛んでいない日は外でもいいですが、しっかり花粉を払うことが大切です。

他にも効果があるといわれていることがあります。自分に合った方法を吟味して対応しましょう。また、無理をせず医療機関へ受診することも大切です。健診センターでは、人間ドッグや生活習慣病予防健診、ミニ健診のオプションとして、アレルギー検査を追加することができます。アレルギー検査で原因を特定させ、確実な予防の対策を立てましょう。

安全安心

交通事故発生状況

高島警察署 ☎(22)0110

(平成30年1月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	4件	-4件
死者数	0人	-1人
傷者数	6人	-3人

発生場所	件数
マキノ	0件
今津	0件
朽木	0件
安曇川	3件
高島	1件
新旭	0件

※概数

火災・救急・救助件数

消防総務課 ☎(22)5401

(平成30年1月末現在)

火災	件数	累計(1月~)
建物	2件	2件
車両	0件	0件
林野	0件	0件
その他	0件	0件

救急	件数	累計(1月~)
交通事故	6件	6件
一般負傷	33件	33件
急病	190件	190件
その他	41件	41件

救助	件数	累計(1月~)
火災	0件	0件
交通事故	1件	1件
水難事故	0件	0件
その他	0件	0件

環境放射線測定結果

原子力防災対策室 ☎(25)8133

1月平均値(平日測定)	前月平均値	
マキノ(マキノ支所前駐車場)	0.062 μSv/h	0.070 μSv/h
今津(今津支所車庫付近)	0.037 μSv/h	0.037 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場)	0.062 μSv/h	0.062 μSv/h
安曇川(安曇川支所南側駐車場)	0.043 μSv/h	0.048 μSv/h
高島(高島支所東駐車場)	0.057 μSv/h	0.063 μSv/h
新旭(市役所北側玄関前)	0.067 μSv/h	0.093 μSv/h

※測定地点は他に24カ所あります。測定結果は、市のホームページをご覧ください。
※通常の値はおおむね0.2 μSv/h以下です。



高島市健康推進員協議会

平成29年度滋賀県公衆衛生事業功労者
公益財団法人 滋賀県健康づくり財団理事長表彰受賞!!

高島市健康推進員協議会とは

市長の委嘱を受けて、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動を行っているボランティア団体です。現在、会員は318人、うち男性会員は12人です。委嘱期間は2年ですが、長い方で30年活動をしていただいています。皆さんの健康づくりをすすめる上での重要なパートナーとして、健康増進活動の一翼を担っています。

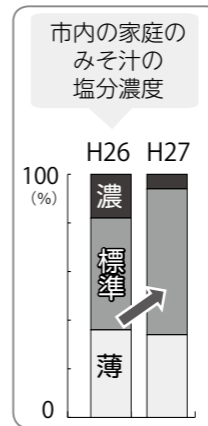
◆活動紹介

- ①地区や自治会単位で生活習慣病予防のためのバランス食講習会
- ②男性会員による男性を対象とした調理実習
- ③ご家庭を訪問し、みそ汁の塩分量を測定し、減塩の啓発
- ④食育事業の推進
- ⑤行政と連携した健診・がん検診の受診啓発
- ⑥介護予防活動やウォーキングの実施



◆実績および効果

- ・生活習慣病予防のためのバランス食講習会を、約6割の地区・自治会で開催
- ・減塩習慣の普及と減塩を意識する人の増加(標準の方の増加)



・運動による介護予防活動として、年間延べ400人に健康ウォーキングを実施。
これからも、健康生活で、生き生きと暮らせるまちづくり活動を期待しています。

あんしん 元気生活

認知症支援の輪が広がっています♪ 認知症 みんなの笑顔で支えよう♪

高齢化の進展により認知症の高齢者も増えていきます。65歳以上の高齢者の認知症患者数と有病率の将来推計では、2012年に65歳以上の高齢者の7人に1人であったのが、2025年には5人に1人になると見込まれています。(平成28年版高齢社会白書より)

このような中、市内では、地域の人の認知症の理解が進み、少しずつ地域での見守りや声かけ、居場所づくりが進んできています。市では、認知症の方や家族が安心して暮らせるまちづくりを地域の方々と共に進めています。お気軽に立ち寄ってみてください。

地域の居場所・活動紹介

あんちゅう 安中カフェ

- ▼場所 安曇川中学校 地域交流スペース
- ▼開店 第1・3木曜日 13時~15時
第1木曜: あんにんカフェ(認知症カフェ)
- ▼参加費 100円
- ☎安曇川住民福祉ネットワーク事務局 (36) 8220
- ◎お好きなデザートと飲み物で楽しく過ごしませんか。(祝日、夏休みなどは休み)



もみじ 紅葉の会(介護者のつどい)

- ▼場所 喫茶「Café Cozy」今津町船橋
- ▼開店 月1回 13時30分~15時30分
<直近の予定> 3月19日(月)、4月16日(月)
- ▼参加費 飲み物代は自費(年会費500円)
- ☎代表 山本さん (22) 0248
- ◎気軽にしゃべりしに来てください。認知症の方やそのご家族の方は、ぜひ一度どうぞ! 介護のヒントになることもあるかも…。

