

## 令和6年度認知症講演会

今年は映画「オレンジ・ランプ」の上映と本市の取り組み紹介を行います。この映画は39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話を元に、夫婦の希望と再生を描いたものです。

地域で支え合える新居浜市を目指して、この機会に認知症について考え、理解を深めましょう。

**日** 11月30日(土) 13:30～16:00

**場** 市民文化センター 中ホール

**定** 150人

**￥** 無料

**締切** 11月15日(金)までに要申し込み

**申・問** 地域包括支援センター ☎ 65-1245



## 出張健康相談

睡眠習慣からの健康について保健師などの専門職が地域に出向き、相談に応じます。お買い物ついでに気軽にお立ち寄りください。

**日** 11月18日(月) 10:00～11:30

**場** コープえひめコープ山根店駐車場

(MaaS 車両内)

**￥** 無料

**問** 健康政策課 ☎ 65-1586



詳細はこちら



## 精神障がい者家族教室

「家族のこころの健康管理」

講師：西原詩織 (臨床心理士)

**対** 精神障がい者のご家族

**日** 11月20日(水) 13:30～15:00

**場** 保健センター 3階 大会議室

**￥** 無料

**申・問** 保健センター ☎ 35-1070

地域福祉課 ☎ 65-1237

## 令和6年度はつらつ健康相談

健康づくりを応援するために、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康相談を実施しています。体組成計とベジチェックを常設していますので、気軽にご利用ください。

**日** 8:30～17:15 (土日祝・年末年始を除く)

**場** 保健センター **￥** 無料

※予約不要(日によって体組成計、ベジチェックを利用できない場合がありますので、事前にお問い合わせください)

**問** 保健センター ☎ 35-1070



↓ベジチェックの様子

詳細はこちら



### ～各種事業について～



集団健診



集団健診  
WEB 予約



後期高齢者  
健康診査



新居浜  
KENPOS



市公式  
クックパッド



ローソルト+  
ベジチェックの日



PPK 体操



こころの相談

健康づくり推進本部 HP  
はこちら



# 冬の救急医療 ～気を付けよう、冬の心疾患～



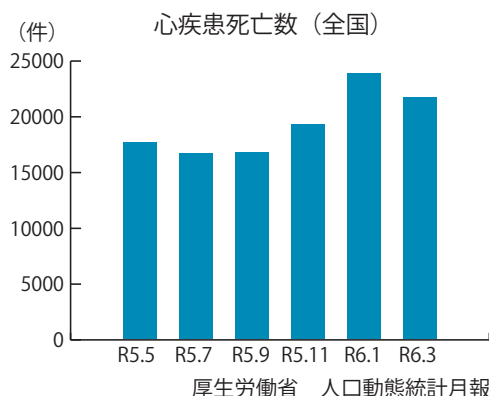
保健センター ☎ 35-1070  
健康政策課 ☎ 65-1586



県は、心疾患の死亡率が男女ともに1位、心不全での死亡率は男性4位、女性2位という状況です（厚生労働省 人口動態統計特殊報告 2020年度）。特に、寒い冬の季節は心筋梗塞や心不全などの心疾患が多く起こることが知られています。

## 冬場に多発！ 温度差で起こるヒートショック

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと言います。ヒートショックは冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起こります。特に10℃以上の温度差がある場合は注意が必要です。11～2月の時期がヒートショックの好発時期です。トイレでヒートショックを起こす人もいますので、お風呂以外でも温度変化のある場所には注意しましょう。



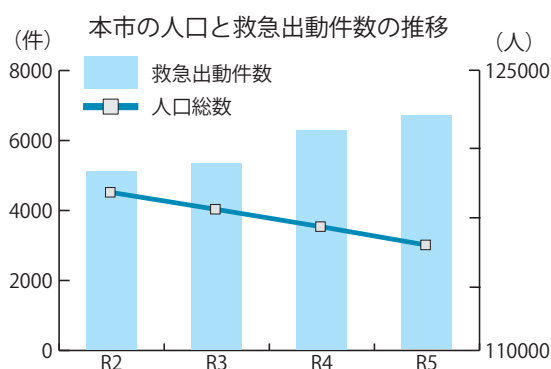
## 血圧を変動させないポイント

温度差をなるべくなくしたり、体に負担の少ない入浴方法を心掛けたりしましょう。

- ・脱衣所と浴室を温める
- ・お風呂の温度は低めに設定
- ・ゆっくりとお風呂から出る

## 救急医療のかかり方の見直しを！

本市の人口は減少していますが、救急出動件数は増加しています。中でも、冬場は救急医療機関の受診や救急車の出動件数が増加する傾向にあります。このため、医師の負担が増え、重症者の搬送に困る事例や、救急現場への救急車の到達が遅れる事例につながります。



## 日頃から心掛けましょう

- ・生活習慣（食事・運動・休養）を見直し、健診の積極的受診など健康管理に取り組みましょう。基礎疾患がある人は定期的にかかりつけ医を受診しましょう。
- ・急な病気やけがをした時に「救急車を呼んだほうがいいのか」「病院に行ったほうがいいのか」などで迷った際の相談窓口として、えひめ救急電話相談「# 7119」、愛媛県子ども医療電話相談「# 8000」の活用を。
- ・休日や夜間の急病で、応急的な診療を受けたい場合は、新居浜市医師会内科・小児科急患センターを受診しましょう。

## こんなときはためらわずに 119 番！

- ◎意識がない
- ◎けいれんが止まらない
- ◎ろれつが回りにくく、上手く話せない
- ◎突然、片方の腕や足に力が入らなくなる
- ◎突然の激しい頭痛、胸痛、腹痛
- ◎物をのどに詰まらせて呼吸が苦しい