

## 昭和20年8月6日に降った広島の「黒い雨」に遭われた方へ

以下の要件を満たすと認められる方は、被爆者健康手帳を受け取ることができます。

令和4年度から本制度の運用を開始しました。該当の方は、役場保険健康課へ被爆者健康手帳の交付申請をしてください。

### 要件①広島「黒い雨」に遭ったこと

- 必要に応じて広島「黒い雨」に遭った事実に関する資料（居住地や通学先・勤務先の分かるもの等）を求め、個別に審査します。
- ご家族から「黒い雨」に遭ったと言われた記憶があるが、ご自身が「黒い雨」に遭ったかどうかは分からない場合など、手帳交付の対象になるか不明な場合は、ご相談ください。

### 要件②障害を伴う一定の疾病にかかっていること

- 障害を伴う一定の疾病（原子爆弾の放射能の影響によるものでないことが明らかであるものを除く。）にかかっているかどうかは、提出していただいた診断書をもとに審査します。疾病の種類の詳細についてはお問い合わせください。

### 手続きの流れ

- 1. 申請**
  - ・申請様式は役場保険健康課、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンターでお渡しします。
  - 必要書類**
    - ①「黒い雨」に遭った事実に関する書類（居住地や通学先・勤務先の分かるもの等）
    - ②障害を伴う一定の疾病にかかっていることを確認できる診断書（必須です。指定様式があります。）
    - ③必要に応じて追加資料の提出を求める場合があります。
- 2. 審査**
  - ・広島県が申請内容について、要件に該当するかどうか審査します。審査には一定の時間を要します。
- 3. 結果通知**
  - ・広島県が審査結果を通知し、要件に該当する方に被爆者健康手帳を交付します。

### 健康管理手当の申請を同時に行うことが可能です。

- ・支給対象は、現在、障害を伴う一定の疾病にかかっている方です。（白内障の手術歴のみの場合は除きます。）
- ・申請内容について、広島県で審査を行います。
- ・健康管理手当の申請が認められた場合、申請日の翌月分から手当支給開始となります。
- ・同時申請を行い、健康管理手当の申請書に診断書を添付した場合、被爆者健康手帳の交付申請書への診断書の添付は不要です。

問合せ・申請先 役場保険健康課 ☎820-1504 広島県健康福祉局被爆者支援課 ☎513-3116

### 保健師コラム～町の保健室より～

## 寒くなってきたら「高血圧」にご注意

11月となり、だんだんと寒さが増してきましたね。一般的に、冬は寒さにより全身の血管が収縮するため、夏場より血圧が上がりやすくなります。高血圧とは最高血圧が135mmHg以上、または最低血圧が85mmHg以上（※自宅での測定の場合）のことを指します。皆さんの血圧はいかがですか？定期的に血圧を測ってみましょう。

「高血圧」はよく聞く言葉ですが、体の中でどんな変化が起きているかご存知でしょうか。

血管が収縮したり、1か所に流れる血液の量が増えるとうなるでしょう。車でいうと渋滞のように、1車線を通る車の数が増えるイメージを持っていただくとわかりやすいかもしれません。狭いところをたくさんの血液が通ろうとするため、血管に負担がかかります。そのために動脈（酸素を届ける血管）が傷みやすくなること、血液を高い圧力で送り出す心臓に負担がかかることが大きな問題です。

冬場、特に気を付けていただきたいのは「ヒートショック」です。外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いいます。外気温10度以上の差がある場所は危険とされています。サウナが流行していますが、高温のサウナ室と水風呂の往復は体に負担がかかります。若く健康な人でも、「自分は大丈夫」と油断しないようにしましょう。

塩分控えめの食事、お野菜の積極的な摂取、有酸素運動の実施、節酒や禁煙、ストレスをためないなど、高血圧対策は生活習慣の改善が決め手！全てを一度に改善することは難しいですが、何か一つにポイントを絞り、日々生活していただきたいと思います。



### 12月1日は世界エイズデー

## あなたが変わればエイズのイメージが変わる UPDATE HIV!

治療の進歩により、HIV／エイズを取り巻く状況は大きく変化しました。HIV陽性者は感染の早期把握・早期治療・治療継続によりエイズの発症を防ぐことができ、感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。また、治療を継続し、体内のウイルス量が減少することで他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

こうした事実は必ずしも広く共有されていません。人々の心の中に、いまなお残る思い込みや恐怖、不安を解消することが、支援を必要とする人が安心して検査や治療を受けられることにつながります。

世界エイズデーを通じて、ひとりでも多くの方がHIV／エイズのことを自分のこととして捉え、HIV／エイズに関する検査や治療、支援などの知識を身に着けるきっかけとしていただきたいと思います。そして、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消につなげていきましょう。

保健所でのHIV検査は無料・匿名で受検できます

日時 毎月第一火曜日 13時～15時（要予約） 場所 西部保健所広島支所  
電話 ☎513-5521