

健康さか21

～1に運動 2に食事

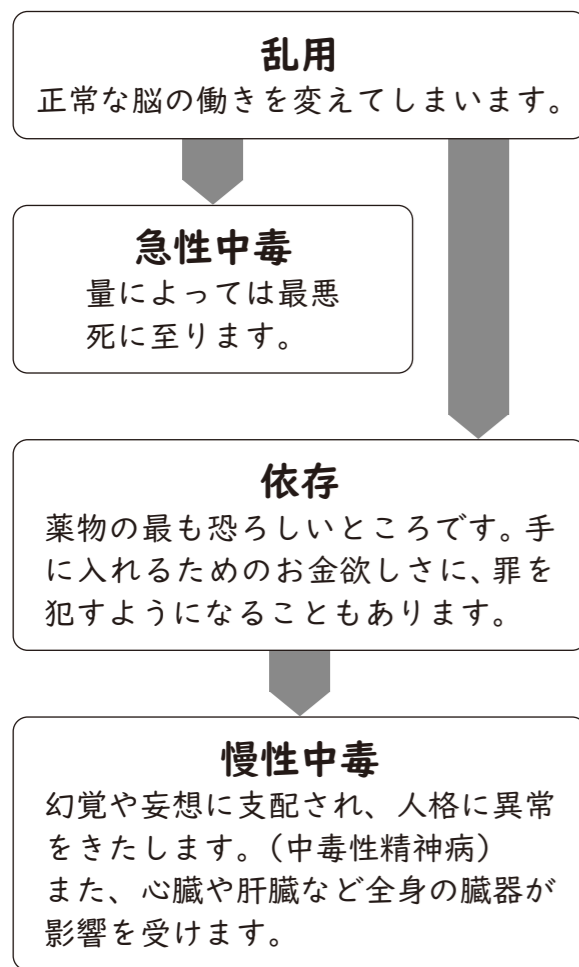
よい習慣で健康生活～

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」



夏休みを満喫している学生の多い8月。学校以外で様々な体験ができる機会ですが、一方で勉強などから解放された気のゆるみなどから、お酒やたばこ、また、薬物など危険なものに触れやすい時期でもあります。

薬物乱用の最大の怖さは「依存」です



ダメなことはわかっている
やめたい気持ちもある
だけどやめられないのが
薬物の怖さ…



市販薬の過剰摂取も「薬物乱用」です！

医薬品等の決められた容量を守らずに過剰摂取することを「オーバードーズ」と言います。これが原因で救急搬送される人が増加しています。

近年では処方箋なしで購入できる市販薬を過剰摂取する若者が急増しています。高校生における市販薬の乱用経験率は、大麻使用率の約10倍とも言われています。

市販薬の乱用経験者には「社会的孤立」という共通項があります。あなたの周りでもと違う様子の方がいれば、声をかけてみてください。また、悩んだ時にはまず相談してください。

相談窓口 広島県薬務課 ☎513-3221
広島県立総合精神保健福祉センター ☎884-1051

愛の献血にご協力ください

健康な皆さんの善意の献血が、輸血を必要としている方の命を救います。ご協力よろしくをお願いします。

とき 8月31日(土) 10時～12時、13時15分～16時

ところ パルティ・フジ坂

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504



保険健康だより

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
100万歩歩いて元気になろう会	8月1日(木) 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオルまたは体操マット、お茶、筆記用具 申込締切 開催日の前日(初めて参加される方のみ)
	8月8日(木) 9時30分～11時30分		
	8月22日(木) 9時30分～11時30分		
さかっ子ひろば(育児相談・歯科相談) 午前開催	8月1日(木) 9時30分～10時15分受付	保健センター	内容 計測、健康相談、栄養相談、歯科相談 対象 9～12か月の赤ちゃん
	8月2日(金) 9時30分～10時15分受付	保健センター	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 0～8か月の赤ちゃん
3B体操(体験会) 要申込 託児あり	8月3日(土) 9時30分～11時30分	町民センター	【親子コース】 対象 就園児～小学校低学年とその保護者 持参物 タオル、バスタオルまたは体操マット、お茶 申込締切 開催日の3日前
母親学級 要申込	8月6日(火) 10時～11時30分	保健センター	内容 沐浴実習 持参物 手拭きのタオル
	8月19日(月) 10時～11時30分		内容 丈夫な歯を作ろう 妊娠中の栄養について *希望者は、終了後、なかよしハウスで交流会に参加できます。
	8月27日(火) 10時～11時30分		内容 安産体操・呼吸法 持参物 運動のできる服装
1歳6か月児健診	8月28日(水) 午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和5年1月9日～2月28日生まれの子
ひよこ教室 要申込	8月26日(月) 10時～11時30分	保健センター	内容 ベビーマッサージ 対象 令和6年4月～6月生まれの子 予約開始 8月9日(金)10時
もぐもぐ教室 要申込	8月23日(金) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和6年1月生まれの子
ごっくん教室 要申込	8月29日(木) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和6年4月生まれの子

※100万歩歩いて元気になろう会、3B体操(体験会)は運動ができる服装、靴で参加してください。