



～活力！～

コロナ禍 2度目の夏 熱中症にご注意を！

新型コロナウイルス感染症が流行してから、2度目の夏が近づいています。ワクチン接種の進捗状況からも、今年もマスクと共に過ごす夏になると思われます。そうすると気を付けなければいけないのが**熱中症**です。以下に注意するポイントをまとめておりますので、ご参考にしてください。

1 暑さを避けましょう

- ・換気しながらでもエアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・暑い時間帯の行動をできるだけ避ける 等



2 適宜マスクを外しましょう

- ・マスクを外すときは周囲の人との距離を十分取る
- ・マスク着用中は負荷のかかる作業、運動を避ける 等

3 こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給を、1日あたり1.2リットルを目安に
- ・汗をよくかいたときは塩分補給も忘れずに 等



日頃から健康管理を行い、暑さに備えた身体作りを心がけましょう



ワクチン接種に便乗した詐欺にご注意を！

新型コロナワクチン接種に関連した詐欺が増加しています

ワクチン接種は**無料**です！

全額公費



電話やメールで**個人情報**を求めることはありません！

金銭や個人情報を騙し取る電話やメールは、言葉巧みに近づいてきます。

このような詐欺から自分の身を守るためには、正しい情報を身に付けることや、**日ごろから人と繋がり、話をすることも大切です。**

コロナ禍で人流を抑える必要がありますが、電話やメール等での交流は意識して続けてみてはいかがでしょうか。

少しでも怪しいなと思ったら、下記の連絡先にご相談下さい

国民生活センター
新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン
0120-797-188

消費者ホットライン（局番なし）
188 兼ね寄りの消費生活センター等
消費生活相談窓口へつながります。

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
0120-761770

警察相談専用電話
#9110



自分のメンタル状態をチェックしてみませんか？

気分が沈む、 憂鬱と感じる		いいえ	はい
何をするのにも 元気が出ない		いいえ	はい
イライラする、 怒りっぽくなった		いいえ	はい
理由もないのに、 不安な気持ちになる		いいえ	はい
気持ちが落ち着かない		いいえ	はい
胸がドキドキする、 息苦しさをを感じる		いいえ	はい

何度も確かめないと 気がすまない		いいえ	はい
周りに誰もいないのに、 人の声が聞こえてくる		いいえ	はい
誰かが自分の悪口を 言っている		いいえ	はい
何も食べたくない、 食事が美味しくない		いいえ	はい
なかなか寝つけない、 熟睡できない		いいえ	はい
夜中に何度も目が 覚めてしまう		いいえ	はい

上記の項目はあくまでも一つの目安です。質問に対して「はい」という回答があったとしても、それがすぐに病気であるということではありません。しかしこれらの症状は、こころの病気の「初期サイン」に当たる可能性があります。

こころの病気は誰にでも起こります。

こころの病気の初期サインに気づき、日常生活に支障が出ている場合は、**早めに専門機関に相談することをお勧めします。**

もしくは、**当地域包括支援センター**にいつでもご相談ください。

【問い合わせ先】

広島市阿戸・矢野地域包括支援センター



【住所】 広島市安芸区矢野東6-23-15

【電話】 082-889-6605

※来所される場合は事前のご連絡をお願い致します

