

皆さんの健康づくりと生きがいのある生活のため頑張ります

健康づくり推進委員が決まりました

健康づくり推進委員は、保健衛生の思想の普及と、皆さんの健康維持増進のお手伝いをしています。地域の保健衛生予防活動や各種研修会に積極的に参加し、町が行う健康診査や健康相談などの勧奨や周知を行います。

任期は10月1日から令和4年9月30日までの2年間です。

第17期 健康づくり推進委員の皆さん(敬称略)

自治会など	氏名	自治会など	氏名	自治会など	氏名
1町内	金川 昭子	泉町	松田 保子	川湯駅前	松田 祐子
2町内	奥田 京子		中川 万里子	川湯温泉まち	岩崎 順子
あけぼの町	田中 恵子		中村 恵津子	川湯温泉第3	新村 とも
万翠町	斉藤 真由美	日の出	粥川 礼子	川湯敷島	横田 幸子
4町内	多田 理江子	旭町	小崎 則子		酒井 繁子
5町内	右近 千穂子	鎧別温泉桜町	塚本 恭子	川湯緑地区	石松 愛子
湯元親交会	瀬野 千加子	摩周町	宮崎 年子	跡佐登	郷司 多美子
7町内	坪井 都子	すずらん丘	福原 扶美子	屈斜路	金澤 礼以子
元町	清水 規恵子		笹島 久美	南弟子屈	小澤 重則
湯の島	浄土 美津子	鎧別	阪口 桂子	最栄利別・御卒別	中澤 多恵子
原野摩周	佐々木 友美	仁多	黒野 朋子	奥春別	坪井 志乃美
見晴台	萩原 知子	札友内	塩澤 保博	原野	西村 昌子
美羅尾ヶ丘	伊藤 節子	高台	藤田 ひとみ	下仁多	吉田 陽子
	大庭 菜穂	美留和	渡邊 久美		

問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ

○発熱時の相談連絡先が変わりました

発熱時の最初の相談が、これまでの「保健所・健康相談センター」から「身近なかかりつけ医療機関」への相談に変更されました。「かかりつけ医がない方」や「土日・夜間」の場合は、従来と同じ「保健所・健康相談センター」へ電話相談をしてください。

季節性インフルエンザの流行期を迎え、発熱患者が大幅に増加することが見込まれます。発熱などの症状がある場合は、絶対に外出せずに電話相談のうえ、受診をお願いします。

医療機関を受診される
ときは事前に相談を

- ①かかりつけの医療機関にお電話を!
- ②かかりつけ医療機関がない方は、次の番号にお電話を!

北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター

北海道では、新型コロナウイルスに感染した疑いのある方を診療体制の整った医療機関に確実につなぐための「帰国者・接触者相談センター」と、「感染症に関する一般相談」の電話番号を全道で統一し、新たに「北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター」としました。

0800-222-0018 (フリーコール・24時間)

※感染症に関する一般相談/感染症の予防方法や、症状、治療に関する疑問や不安など

※札幌市、函館市、旭川市、小樽市にお住まいの方/各市保健所にご相談ください

※釧路管内にお住まいの方で、症状があり、受診先が分からないなどお困りの方は釧路保健所へご相談ください。

0154(65)5811 (平日8:45~17:30)

新型コロナウイルス感染症の検査費用(初再診料除く)は国が負担しています。証明書の発行など、自己都合による検査費用は全額自己負担となります。

お酒でストレス解消は逆効果?!



今月の保健師
長崎 歩維 さん

あつという間に今年も終わりに近づき、寒さも厳しくなってきました。皆さんは風邪やインフルエンザなどで体調を崩していませんか? 年末年始は忘年会・新年会などでお酒を飲む機会が多くなりますが、このような飲み会以外にもストレス解消のためにお酒を飲むという方もいると思います。今月は「お酒とストレス」についてお話しします。

私も普段、大きな仕事が終わった後や、イライラしたりストレスが溜まったりした時にはお酒を飲むことがあります。東京大学大学院の松木則夫教授が行った研究によると、アルコールは記憶力を低下させますが、恐怖記憶を思い出した直後にアルコールを接種すると、恐怖記憶が強められるという結果が出たそうです。つまり、嫌な

出来事を忘れるためにお酒を飲んでも、その場は楽しい気分になるかもしれませんが、逆に忘れようとした嫌な記憶が強く残るということになります。

お酒の場では楽しい気分になったり、ストレスが解消したと感じる人もいますが、私もその一人です。ただそれはお酒の力ではなく、人と話すことで心の安らぎを感じる「セロトニン」という物質が分泌されるからです。一緒に飲んでいる人に話をしたり話を聞いてもらったりすることで、ストレスを解消しているのかもしれない。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、仲間内で集まったり飲み会がなかなかできない状況ではありますが、この状況が落ち着いたら、適度なお酒をツールとして、周りの人とお話しすることで楽しい気分になれるといいですね。

□問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通) まで。



むし歯のなかったお子さん



えがみ まどか ちゃん
江上 円椀 ちゃん



もりかわ あおば
森川 葵羽 くん



うめざわ かずま
梅沢 和真 くん