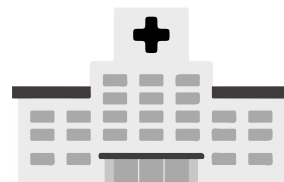


9月9日は「救急の日」、 4日～10日は「救急医療週間」です

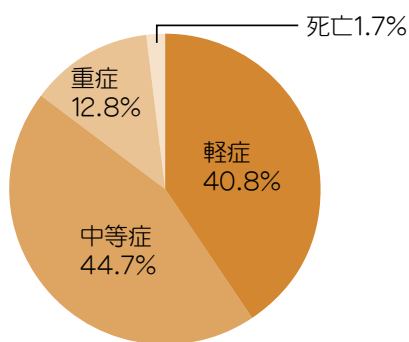
夜間や休日に「日中より空いている」「仕事を休まなくて済む」などの理由で救急医療機関を受診したり、軽い症状なのに救急車を呼んだりすると、本当に救急医療が必要な方への対応が遅れてしまう恐れがあります。

誰もがいつでも安心して救急医療を受けられるように、救急車や救急医療機関の適切な利用をお願いします。



救急車の適正利用にご協力ください!

下野市・壬生町・上三川町で令和3年に救急車で搬送された人は**3,827人**で、このうち**入院を必要としない軽症者**が全体の**約4割**を占めています。このままでは、緊急性があり本当に救急車を必要とする人への適切な救命処置が遅れ、救える命が救えなくなる恐れがあります。命にかかわるような怪我や急病の人を一刻も早く病院に搬送するためにも、救急車の適正利用にご協力ください。



令和3年中の救急出動 ()は前年比
○救急出動件数 4,416件(+134件増)
→1日約12件出動



《こんな症状がみられたら、ためらわずに119番通報を!!》

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)
- けいれんが止まらない、止まっても意識が戻らない
- 突然の激しい頭痛・胸痛・腹痛
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 冷や汗を伴うような強い吐き気
- 片方の手足に力が入らなくなる、しびれる
- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 大量の出血を伴う外傷
- 広範囲のやけど
- 食べ物をのどに詰まらせて呼吸が苦しい

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

35ページの「とちぎ救急医療電話相談」または「とちぎ子ども救急電話相談」にご連絡いただくか、「とちぎ医療情報ネット」をご覧ください。



▶問い合わせ先=石橋地区消防組合消防本部 警防課 ☎0285(53)6167

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎569133

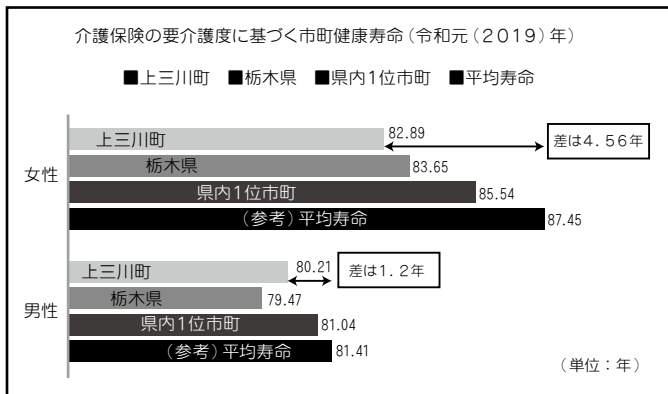
からだもこころも健康に

9月は「からだ」と「こころ」に関する2つの普及啓発イベントがあります。

ストレスは、食べ過ぎ、飲みすぎなどの不健康な行動を招き、病気を引き起こすことがあります。からだの病気は、「こころの健康」にも影響し、こころの病気を引き起こすこともあります。「からだ」と「こころ」の両方とも健康でいられるようにしていきましょう。

健康増進 普及月間 9月1日～30日

「運動・食事・禁煙」などの生活改善について、一人ひとりの理解を深めようという月です。この機会にあなたの生活習慣を見直してみましょう。



本町の最新の健康寿命(健康上のトラブルによって、日常生活が制限されずに暮らせる期間のこと)が公表されました。男性は80.21年、女性は82.89年でした。同年の全国平均寿命と比較すると、男性では1.2年、女性では4.56年の差があります。

生活習慣病予防につとめ、「健康寿命」つまり、元気で過ごせる期間を伸ばしましょう。

自殺予防週間 9月10日～16日

自殺対策を推進するために、自殺について、誤解や偏見をなくし、正しい知識をもつことを社会全体で普及啓発していく週間です。

こんな症状はありませんか？ あなたの体からのストレスサインです。

疲れがとれない 頭痛や肩こり 不眠が続いている 食欲不振、胃痛 仕事のミスが増える



「ストレスサイン」に早く気づき、対処することで、「こころの病気」を未然に防ぐことができます。周囲に相談できる相手がいないときは、迷わず、相談先を利用してください。

相談先	時間	電話番号
町保健師による健康相談	月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分	☎0285(56)9133
こころのダイヤル こころの悩みに関する電話相談	専門相談員:月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	☎028(673)8341
栃木いのちの電話	24時間、365日	☎028(643)7830
悩みを聴き、相談者が危機を乗り越えて自らの力で生きていけるよう電話を通して援助		
こころの健康相談 (栃木県県南健康福祉センター) 引きこもり、不眠、家族についての悩み等についての相談	月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分 (※専門医相談は年6回要予約)	☎0285(22)6192

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎569133