

受講料▼無料ですが、教材費は自己負担となります。必ずお問合せください。

申込み▼

往復ハガキに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、受講コースを明記して郵送してください。

郵送先…〒371-0843 前橋市新前橋町13-12 群馬県社会福祉総合センター3階 群馬県聴覚障害者コミュニケーションプラザ手話通訳者養成研修係

※その他詳細はお問い合わせください

問合せ▼

群馬県聴覚障害者コミュニケーションプラザ

(☎)027-255-6633

(FAX)027-255-6634



つつが虫病に

注意しまじょう

主に秋から初冬が多いですが、春から初夏にかけても見られる感染症です。

県内では、主に北毛地域で報告されていますが、西毛地域でも報告がみられます。

感染経路▼

つつが虫リケッチアを持ったツツガムシの幼虫に刺されることで感染します。

ツツガムシは、ダニの一種で、山林、河川敷などの草地、耕作地などに生息し、病原体を持っていることがあります。

症状▼

主な症状は、発熱、発しんで、5〜10mm大の刺し口が特徴で、刺されてから1〜2週間後に発症します。全身倦怠感、食欲不振、頭痛、リンパ節の腫れなどの症状も伴います。

人から人への感染はありません。

予防方法▼

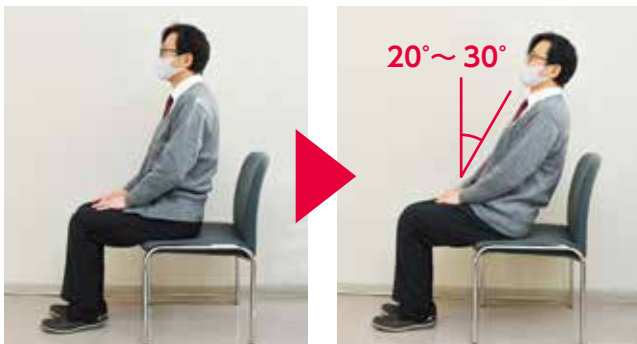
農作業やレジャーなど野外での活動では、ツツガムシに刺されないように以下のことに注意しましょう。

- ・長袖、長ズボンを着用し、素肌を出さない。
- ・草の上に腰をおろしたり、寝転んだりしない。
- ・作業中に脱いだ上着やタオルを草の上に放置しない。
- ・防虫スプレーを使用する。
- ・野外での作業の後は入浴し、衣類を着替える。

症状が出たら▼

早期治療が大切です。山林、田畑、

**フレイルを
予防しましょう Vol.24**



腹筋を鍛えるトレーニングです。

- ①椅子に浅く腰掛けます
 - ②上体をゆっくりと後ろに傾けます。20~30度程度の傾きで5秒間静止し、元の姿勢に戻ります。慣れてきたら制止する時間を長くしてみましょう。
- ※正しい方法など、詳しい内容はお問い合わせください
※『フレイルを予防しましょう』は今月号で終了します。ありがとうございました

問合せ▶**☎**地域包括支援センター
(☎内線1188)

川原などに立ち入ってから、1〜2週間後に発熱や発しんなどの症状が現れた場合には、速やかに医療機関を受診し、これらの場所に立ち入ったことを医師に申し出ましょう。

治療が遅れると重症化することもあります。

問合せ▼

☎健康づくり課予防係
(☎内線1172)

健康通信

皆さんは今年度、健診・検診を受けましたか。年に1度、自分の身体と向き合う機会をつくることは、とても大

切です。しかし、健診・検診を受けただけで、「要受診」「要精密検査」などの判定が出た検査項目をそのままにしているはいませんか。「自覚症状がないから」「年だし、いつもこれくらいだから」と自己判断をして結果を放置するのは、身体からのSOSを見逃してしまっているかもしれません。

受診が必要な検査結果がある場合は、早めに受診をしましょう。早期発見・早期治療はとても重要です。

問合せ▼

☎健康づくり課予防係
(☎内線1172)