

低温やけどに

ご注意を!

症状

- ヒリヒリとした痛み
- 赤み、水ぶくれ など

低温やけどになった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。



「低温やけど」とは、カイロや湯たんぽなど、体温より少し高めの温度（44℃～60℃）のものに長時間触れ続けることによって起きるやけどです。皮膚表面で熱さや痛みを感じにくいため、皮膚の奥深い部分まで損傷して通常のやけどよりも重症化しやすい傾向があります。

皮膚の薄い高齢者、寝返りができない方、知覚や運動麻痺がある方、飲酒後に熟睡している方などに発症が多く見られます。



予防方法

湯たんぽや電気あんかを使用する際、就寝時は布団から出しましょう。

電気毛布を使用する際、就寝時は電源を切り、一晩中使用しないようにしましょう。

使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼り、締めつけの強い衣類で圧迫しないようにしましょう。

電気ストーブやこたつは、温まったら一度切るなど、つけっぱなしにしないようにしましょう。

暖房器具を正しく使用し、寒い冬を乗り切りましょう!



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

高齢者肺炎球菌ワクチン 定期接種費用助成

本年度の定期接種の期限は、3月末です。接種の機会を逃さないようご注意ください。

助成額 3,000円

対象者

3月末までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人または特定の疾患を有する60～64歳の人で、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人

手続き方法

予診票を送付しますので、指定医療機関を予約して健康づくり課へご連絡ください。

(65歳、70歳の人には予診票を送付してありますので、連絡の必要はありません。)

子宮頸がん 予防ワクチンについて

現在、対象者に積極的な接種の勧奨(予診票の送付など)は差し控えていますが、希望する方は定期接種として受けることができます。

対象者

小学校6年～高校1年に相当する年齢の女子(標準的な接種時期は中学1年生)

・ワクチン接種効果や副反応などを理解したうえで、接種をするかどうかを決めてください。

・接種対象者で接種を希望する方には予診票と説明書をお送りしますので、健康づくり課までご相談ください。

▶市公式
ホームページ



健康づくりポイント 特典交換申請

100ポイント以上貯まったら、特典交換申請書を健康づくり課または豊田支所へ提出してください。

取組期間 1月31日(日)まで

申請期限 2月12日(金)

大腸がん検診容器 返却のお願い

未開封の容器をお持ちの人は、返却をお願いします。

返却場所

健康づくり課(市役所2階)、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション

返却期限 1月29日(金)



行ってみよう! やってみよう! シニア情報

65歳以上の人を対象に各種健康講座を開催します。参加費は無料で、さんさん講座以外はお申し込みが必要です。参加の際は、体調確認、手指消毒、マスクの着用など、感染防止対策をお願いします。

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111(内線366)

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する事などいろいろなテーマの講座を開催します。申し込み不要。参加費は無料です。

内容① 「シニア健康寄席」初笑いで学ぶ冬の過ごし方
開催日 1月29日(金)
時間 午前10時～11時30分
会場 中央公民館 3階講堂

内容② 音楽で心身ともに健康に♪
開催日 2月12日(金)
時間 午前10時～11時30分
会場 中央公民館 3階講堂

ロバ隊長を作りますか?

ロバ隊長は、認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指す取り組み「認知症サポーターキャラバン」のマスコットです。



1個からでもOK



型紙と材料は高齢者支援課でもらえるよ!



信州なかの Vtuber

名前を募集

中野市きのこ・果実消費拡大実行委員会では、「信州なかの」の農産物や観光などの情報を発信するためのキャラクターを制作しました。市では、このキャラクターを「信州なかの」魅力発信バーチャルYouTuberとして起用します。

▼募集期限
1月18日(月)

選ばれた方には中野市農産物
1万円分プレゼント!

▼応募方法

①はがき・FAX ⇒任意の様式に、住所・氏名・電話番号・キャラクターの名前を記入の上、売れる農業推進室まで郵送・FAXまたは持参。



②E-mail ⇒本文に、住所・氏名・電話番号・キャラクターの名前を記入の上、売れる農業推進室メールアドレス (ureno@city.nakano.nagano.jp) へ送信。

③Twitter ⇒「中野市売れる農業推進室」Twitterアカウント (@nakanoshi_ureno) をフォロー。キャラクターの名前を、「#信州なかのVtuberの名前」を付けてご自身のアカウントからツイートしてください。



いつかまた...
キッと逢える...

Character Design キャラクター設定

中野市の巡り逢いの丘にある「月の窟」の形をした自然石「巡り逢いの巨石」の化身。
大粒さな中野市をもっと大勢の人に知ってほしい、巡り逢う人々に中野市の魅力を伝えたいとの思いが形になって現れた。

性別/神様
年齢/めぐり逢いの巨石と同じ
身長/159cm
(中野市の世帯数で増減する?)
体重/石なので見た目より重い

「めぐり逢いの巨石」
はここにありませう▶

