

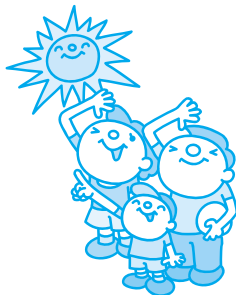
有害な紫外線の浴びすぎに注意して あなたの皮膚を守りましょう

紫外線は、皮膚の細胞に悪影響を与え、皮膚の老化を早めたり、皮膚がんの発生率を高めたりします。

有害な紫外線から皮膚を守るための紫外線対策3か条をご紹介します。

<今すぐ実行したい紫外線対策3か条>

- 1 日差しの強い時間帯を避けて外出しましょう
7～9月ごろは、紫外線が多い時期です。午前10時から午後2時まではとても紫外線が強いので、外出の時間帯を工夫しましょう。
- 2 外出の時は、帽子や日傘を使いましょう
曇りの日でも首筋まで覆う帽子やつばの広い帽子がおすすめです。帽子のつばは7cm以上あり、目が影になるものが理想的です。日傘は、90%近く紫外線を防ぎます。
- 3 緑茶・大豆・野菜類を積極的に食べましょう
日焼けをすると皮膚細胞内で活性酸素（皮膚がんの原因になる物質）が増えます。活性酸素の働きを抑える緑茶・紅茶・大豆などの食品やビタミンが多く含まれる野菜・果物を食べるようにしましょう。



強い日焼けをしたら、病院に行きましょう

日焼けで赤くなるのは皮膚が炎症を起こしている状態です。日焼けは、紫外線による「やけど」です。まずは冷やして、炎症を鎮めましょう。水泡すいほうができたり、1日たっても痛みが治まらない場合は、病院に行きましょう。

☎健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275 健康指導2係 ☎23-9222

津波避難訓練を 行います

遠隔地で大きな地震が発生し、津波注意報が発表されたことを想定して、津波避難訓練を行います。

日 7月7日(土)

時 午前10時～11時15分

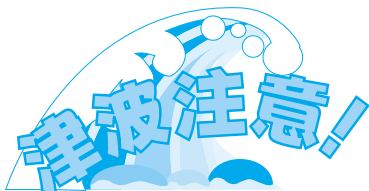
所 浅羽海岸

当日、海岸部でサイレンが鳴りますのでご承知おきください。

津波注意報のサイレンは、10秒鳴り、2秒休みを3回繰り返します。

☎防災課防災係 ☎44-3108

市民サービス課総務係 ☎23-9211



健康診査の登録は お済みですか

市の健康診査は、皆さんの申し込みにより、各検診について「受ける」、「ほか(会社など)で受ける」、「受けない」という登録をしています。この登録内容をもとに各検診の案内を郵送しています。

登録の受け付けは、随時行っています。新規登録の方や登録内容に変更がある方は、ご連絡ください。

申込方法 電話で氏名、生年月日、登録したい(変更したい)検診項目をお申し込みください。

健康診査の登録は、皆さんの検診項目を確認させていただく大切な制度です。

☎☎健康づくり政策課健康指導1係

☎42-7275

健康指導2係 ☎23-9222

家族介護慰労金を 支給します

在宅で65歳以上の方を介護している方に、家族介護慰労金を支給します。

対象 次のすべてに当てはまる方を介護している同居の家族 65歳に達してから1年以上介護を受けている市内在住の方 介護認定で要介護4または、要介護5になって1年以上の方 過去1年間介護保険のサービスを利用しないで、在宅で介護されている方(年間1週間以内のショートステイの利用者は除く) 過去1年間で1か月以上入院していない方
支給金額 介護を必要とする方1人につき主な介護者へ年間10万円
申込方法 市役所1階いきいき長寿課長寿健康係または、支所1階市民サービス課市民福祉係にある申請用紙に必要事項を記入して、お申し込みください。

☎☎いきいき長寿課長寿健康係

☎44-3158

☎市民サービス課市民福祉係

☎23-9213

交差点、止まる!見る!待つ!



7月11日(水)から20日(金)まで、夏の交通安全県民運動期間です。子どもと高齢者の交通事故防止、自転車の安全利用の推進、交差点の止まる・見る・待つの徹底が重点目標です。

1月1日から12月31日まで、自治会別無事故・無違反コンクールを開催しています。

☎地域振興課交通防犯係

☎44-3125