5月1日、平成28年度「健康知立（ともだち）マイレージ」が始まります

健康知立（ともだち）マイレージとは、健康診断の受診、健康イベント、ボランティア・地域活動などへの参加、運動、食事、禁煙などの健康づくりに取り組み、ポイントを貯めると、各種特典が得られる『健康づくりを応援する制度』です。

健康は財産です。自分のため、大切な人のため、まずは気軽にできることから健康づくりをはじめませんか。

健康づくりでポイントを貯めて、参加賞やお得な優待カードをもらうっぴ！！

■対　　象　18才以上の市民

■内　　容　チャレンジシートの健康づくりメニューに取り組んでポイントを貯めます。50ポイント貯まったら保健センターへ申請すると、参加賞や優待カードの他、抽選で賞品が当たります。（2月抽選予定）

■参加方法　チャレンジシートを入手し、ポイントを貯めます。
※知立市歩け歩け運動、福祉健康まつり、わくわくウォーキングはダブルポイントイベントです。ぜひご参加ください。

■シート配布場所　市ホームページのほか、保健センター、福祉体育館、子育て支援センター、図書館、福祉の里八ツ田、シルバー人材センター、市役所1階（国保医療課、ロビー）、中央公民館、文化会館

■参　加　賞　①商品引換券（パン、ミニナン、コーヒー豆、乾燥しいたけ、消臭剤、軍手等）
②県内の協力店で使える優待カード「まいか」
※優待内容はウェブサイト「あいち健康マイレージ」で検索できます。

■チャレンジ期間　5月1日㈰～平成29年1月31日㈫（申請は2月10日まで）

■賞　　品　広報10月1日号の他、市ホームページで発表予定！！

■そ　の　他　市民の健康づくりを応援してくださる企業・団体様を募集しています。

■問　合　せ　保健センター（☎82－8211）

かかりつけ医をもちましょう

急速な高齢化に伴い、医療を必要とする人が増加している一方、軽症であっても病院の救急外来を受診されるケースが増えています。そのため、入院や緊急手術が必要な救急患者の対応が十分に出来なくなる恐れがあります。

体の不調を感じたときは、まずは「かかりつけ医」に診てもらいましょう。

「かかりつけ医」とは、日ごろから患者さんの体質や病歴、健康状態を把握し、日常的な診療や健康管理上のアドバイスなどもしてくれる身近なお医者さんのことです。「かかりつけ医」なら、今まで診察してきた情報から総合的に判断し適切な治療がうけられます。なるべく診療時間内に「かかりつけ医」に受診しましょう。

診療時間外など「かかりつけ医」が不在の場合、急な病気の診察は、休日診療所や当直当番医をご利用ください。当直当番医については、広報毎月1日号や市ホームページでお知らせしています。

いざという時のためにも、かかりつけ医をもちましょう。

▼問合せ　保健センター（☎(82)8211）

危険ドラッグは買わない！使わない！かかわらない！

現在、「合法ドラッグ」「合法ハーブ」と称し、多幸感や快感を高めたり、幻覚作用等を有するものとして販売されているものがあります。ビデオクリーナー、芳香剤、観賞用植物、ハーブ、お香などとして販売されているものもあります。使用すると、呼吸困難を起こしたり、死亡することもあります。また、異常行動を起こして他者に危害を加えてしまうこともあります。

「危険ドラッグ」は、たとえ「合法」などと称していても、麻薬や覚せい剤と同じかそれ以上の恐ろしさを持つ物質です。

近年、危険ドラッグに起因する死傷事件・事故が相次ぎ発生しています。

これらの危険ドラッグの使用は非常に危険です。決して使用しないでください。

※平成26年4月1日から、「指定薬物」の個人の所持、使用、購入等が規制されています。

○薬物に関する一般的な相談は、衣浦東部保健所（☎(21)4778）へ。