

相談窓口を変更します

4月1日(月)から、新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口を変更します。
 圏健康推進課(☎504-2622、☎504-2258)

● 3月31日(日)まで

項目	相談先
発熱時などの受診相談	▶受診案内・相談ダイヤル(☎241-4566)
自宅療養者の健康相談	▶療養者相談ダイヤル(☎0570-000-510)

● 4月1日(月)から

項目	相談先
相談	▶かかりつけ医か、お住まいの区の保健センター(下表)に電話でご相談を 【保健センターの受け付け】平日(祝・休は除く) 8:30~17:15
休日・夜間の受診	▶「医療情報ネット」(4月1日(月)から国ホームページ公開予定)で、受診可能な医療機関を探すことができます
救急車を呼ぶかどうかの判断	▶救急相談センター(☎#7119か、☎246-2000)へ電話(24時間)でご相談を(変更はありません)

詳しくは市ホームページで。

市HP ページ番号 324036



◆ 区保健センター

区	電話	ファクス	区	電話	ファクス
中	504-2528	504-2175	安佐南	831-4942	870-2255
東	568-7729	568-7790	安佐北	819-0586	819-0602
南	250-4108	254-4030	安芸	821-2809	821-2832
西	294-6235	294-6113	佐伯	943-9731	923-1611

新型コロナワクチン

令和6年度以降の新型コロナワクチン接種について

● 定期接種になります

現在実施している特例臨時接種(自己負担なし)は、3月31日(日)で終了し、令和6年度以降は、対象者を限定した定期接種(自己負担あり)とすることが国から示されました(接種開始時期などは決まり次第、市ホームページなどでお知らせします)。

対象者 65歳以上か、60~64歳で一定の基礎疾患がある人(インフルエンザ予防接種と同じ)

接種回数/時期 年1回/秋冬

☑自己負担あり

※令和6年度以降に定期接種以外で接種を希望する人は、任意接種となります

※現在発行している接種券と接種券一体型予診票は、4月1日(月)以降は使用できません

※市新型コロナワクチン予約コールセンターとインターネット予約受付システムの運用は、3月31日(日)で終了します

● 問い合わせ先が変わります

市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(下記)は、3月31日(日)で終了します。

4月1日(月)からの問い合わせ先は、本紙や市ホームページなどでお知らせします。

令和6年度以降の接種に関する詳細は、市ホームページをご確認ください

市HP ページ番号

206315



圏市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(☎298-0525、☎504-2471)

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物を乱用するきっかけの多くは、身近な人からの誘いです。誘われたときは、きっぱり「断る」、断りづらいときは「その場から立ち去る」ことが大切です。
 圏環境衛生課(☎241-1585、☎241-2567)



大麻の乱用が増えています

近年、大麻の検挙者数が増加傾向にあります。大麻の誘いに惑わされないために、次の三つのポイントに注意してください。

三つのポイント

① 誤った情報に注意!

インターネットでは、「大麻は体への悪影響がない」「大麻は依存性がない」などの誤った情報が氾濫していますが、実際は、脳に作用してさまざまな影響を与えます(右記)

② SNSでの誘いに注意!

SNSでは大麻を意味する隠語などが使われ、購入を促す内容が多く投稿されています。実際にSNSを通して大麻を購入した事件も発生しています

③ 大麻の加工品に注意!

大麻から成分を抽出した大麻リキッド(右)や大麻ワックスなど新しいタイプの加工品の摘発も増加しています



出典:厚生労働省

脳にダメージを与えます

薬物の乱用は脳にダメージを与え、記憶障害、感情のコントロールが利かないなどさまざまな障害を引き起こします。特に、成長期にある青少年の脳は大人に比べて影響を受けやすいため、注意が必要です。また、依存性により、やめたいと思ってもやめられなくなってしまいます。

市HP 薬物乱用防止サイト



相談窓口

◆市精神保健福祉センター(☎245-7731、☎245-9674)

◆区保健センター

区	電話	ファクス
中	504-2109	504-2175
東	568-7735	568-7790
南	250-4133	254-4030
西	294-6384	294-6113
安佐南	831-4944	870-2255
安佐北	819-0616	819-0602
安芸	821-2820	821-2832
佐伯	943-9733	923-1611

市公式YouTubeチャンネルで啓発動画を配信中



医薬品にも注意

市販薬の乱用防止

市販薬の「オーバードーズ(過量服薬)」が若者を中心に広がっており、社会問題になっています。

市販薬とは、薬局やドラッグストアなどで処方箋がなくとも購入できる医薬品を指します。本来は病気やけがの治療に使用しますが、市販薬であっても、用法・用量(1日1回、1回2錠[※])を守らずに使用すると薬物乱用になります。市販薬を使用する際は説明書をよく読み、用法・用量を守って正しく使用しましょう。

大量に飲むなど誤った使い方をすると……

副作用のリスクが高まる

混乱したり、意識が薄れたりする

心身に影響。依存症になる



※困ったときは、上記の相談窓口へ

ひろしま
そだち
kitchen
キッチン

青ねぎたっぷりチヂミ

vol.34

Point
 「広島近郊7大葉物野菜」の一つ青ねぎは味が濃く香りが強いので、料理の主役としてもアクセントとしても、使い勝手抜群の万能野菜です



材料 2人分

青ねぎ	100g
にんじん	30g
薄力粉	70g
片栗粉	30g
鶏ガラスープの素	小さじ1
卵	1個
水	100ml
ごま油	大さじ2
ポン酢	大さじ2

- 1 青ねぎは根元を切り落とし、3cm幅に切る。にんじんは細切りにする
- 2 ボウルに薄力粉、片栗粉、鶏ガラスープの素を入れ混ぜ合わせ、溶き卵と水を入れダマがなくなるまでよく混ぜ、1を加える
- 3 フライパンにごま油を半量入れて熱し、2を流し入れる
- 4 焼き色が付いたら裏返し、鍋肌に残りのごま油を入れ、強火でこんがりとし色づくまで焼く
- 5 食べやすい大きさに切り、ポン酢でどうぞ

市HP ページ番号 4872



毎月第3日曜日は「ひろしま地産地消の日」(ひろしま産 day)

