

ヘルプカード を見かけたら…



毎年12月3日から12月9日は「障害者週間」です。国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

今回は障がい者等に関するマークの一つになっている「ヘルプカード」についてお知らせします。

「ヘルプカード」は、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている障がいのある方や病気の方などが、日常生活や災害時などで困ったときに周囲に示し、支援や理解を求めやすくするものです。

このカードには、援助が必要なことを知らせるための「ヘルプマーク」を表示しております。また、住所や緊急連絡先、配慮や手助けをして欲しいことを記入することができます。

二つ折りでクレジットカードと同じサイズのため、財布に入れたり、カードケースに入れて、カバンに下げたりすることができます。

また、ストラップがついているタイプの「ヘルプマーク」もあります。

「ヘルプカード」や「ヘルプマーク」を持っている方を見かけたら、電車やバスで席を譲ったり、緊急時や災害時に支援していただくなど、ご配慮いただきますようお願いいたします。



【配布対象者】

外見からわからない障がいをお持ちの方や病気の方など、外出先や避難先で周囲の配慮や支援が必要な方

【配布窓口】

県庁地域福祉課、県各福祉事務所・保健所、県障害者相談支援センター、保険福祉課窓口で配布しています。

問い合わせ先 保険福祉課 TEL 377-5659

知ってほしい 薬剤師からの話

町では皆様に安心してお薬を使用してもらうために、令和4年度から四日市薬剤師会と協力しながら様々なお薬に関する情報をお伝えしています。

今回は皆様の健康をサポートするため、薬剤師も参考にしている“血圧”についてお伝えします。

ご存知ですか？血圧の正しい測り方



四日市薬剤師会
薬剤師 橋本世李

皆さんは、血圧を毎日測っていますか？

病院を受診した時だけ測定するという方もいらっしゃると思いますが、血圧は時間や体調など様々な要因で変動するものです。

そのため、毎日同じ時間帯に自宅で測定することが理想です。

自宅で測定する血圧のことを「家庭血圧」といい、毎日の血圧を記録することで、健康管理や高血圧の早期発見、薬の効果の確認などに役立ちます。

より正確に血圧を測定するために家庭での血圧測定のポイントをお伝えさせていただきます。

1日2回（朝と夜）座った状態で測定するのがポイント！

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝ごはんの前
- 薬を服用する前

カフと心臓の高さを合わせる
話さない・動かない
座って1、2分安静後に測る

夜

- 就寝前
- 入浴後30分以上経過