



健康だより そのこころ

今月のテーマ

『インフルエンザを予防しよう』



インフルエンザの流行の時期になりました。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの飛沫感染（ウイルスが直接口や鼻から入り込む）や接触感染（ウイルスが付いた手などで鼻や口を触る）で感染します。

感染を防ぐためには

- 1、帰宅後や食事前などにこまめに手洗いをすること。爪の間なども忘れずに洗いましょう。
- 2、免疫力が低下すると症状が重くなりやすいので、普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- 3、予防接種は発症した場合の重症化予防に効果があります。

- 4、空気が乾燥するとそのどの粘膜の防御機能が低下します。適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。
- 5、人混みへの外出は控えましょう。

他の人への感染を防ぐためには、「咳エチケット」が大切です。咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらし、ティッシュで口と鼻を覆います。その後ティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手を洗いまししょう。マスクをするときはきちんと鼻と口を覆いましょう。使用済みのマスクは放置せず、すぐに捨てましょう。

インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」、「うつさない」対策を実践しましょう。

乳がん検診のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

日程後半にまだ空きがありますので、申し込みを受け付けております。空き状況を問い合わせのうえ、郵送されている申込はがきでお申し込みください。

健診結果をこれからの健康づくりに活かしましょう

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

特定健康診査の結果により生活習慣病の発症予防・重症化予防のために、保健師が訪問または電話をしております。皆様のご理解をお願いします。

小児のインフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

生後6か月から15歳までのお子さんの季節性インフルエンザ予防接種費用を、おひとり様1回のみ1,000円の助成をしています。

12月28日（金）までが助成期間ですので、予約のうえ接種してください。

追加大腸がん検診のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

11月に今年度最後となる大腸がん検診を実施します。この機会にぜひ受診してください。

- 実施日 11月21日（水）、22日（木）
- 受付時間 午前9時～午後2時
- 受付場所 保健福祉課健康増進係（4番窓口）
- 受診方法

採便容器に便をとり、6月に郵送されている「受診票」と一緒に提出します。（受診票を紛失した場合は、当日発行します。）

ご家族の方に代理で提出いただいてもかまいませんが、その場合は問診事項（大腸の病気の有無、大腸の手術の有無、最近の自覚症状の有無）について分かるようにしてきてください。

■採便容器の配布

容器をお持ちでない方は保健福祉課または各地区公民館において配布しています。郵送されている容器をお持ちの方はそちらをご使用ください。





Information

健康づくり

健康チェック日とさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

簡単な体操を音楽にあわせて行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 11月9日(金) 午前9時00分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 体重・体脂肪の測定、健康相談など

・健康チェックは午前9時～10時まで

・さわやか体操教室は午前10時15分～11時30分まで

■講師

快フィットネス研究所

健康運動実践指導者

安田涼子先生

※次回は、12月10日(月)の開催です。次回は骨密度測定を実施します。7月に測定しなかった方が対象です。



男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。健康アップのために是非ご参加ください。

■日時 11月6日(火)午前9時30分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 体脂肪・肺活量・握力の測定、健康相談など

・健康チェックは午前9時30分～10時まで

・ナイスミドル体操は午前10時～11時30分まで

■講師 八子メディカルフィットネスクラブ

健康運動指導士 滝口義光先生

※次回は12月20日(木)です。

ヘルシーメニュー料理教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

季節の食材を利用し日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。

■日時 11月27日(火) 午前9時30分～午後0時30分

■場所 保健センター

■講師 管理栄養士 渡辺幸子先生

■参加費 500円

■定員 20人

■持参するもの エプロン、三角巾

■申し込み 11月20日(火)まで（電話可）

※今年度、最後となるヘルシーメニュー料理教室です。

脳検診のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

今年度70歳になる方（昭和23年4月2日～24年4月1日生まれ）で、特定健康診査（集団・施設）を受けた方を対象に脳検診（頭部MRI及びMRA検査）費用の一部助成（上限1万円）を実施しております。対象の方へは5月下旬に案内通知をお送りしています。脳検診は2月末までの実施となりますので、ぜひこの機会に特定健康診査、脳検診を受けてください。



女性のミカタ健康サポートコール

専用コール 024-535-5615

福島県は女性の身体や性に関する悩み・不安に幅広く対応しています。（平日午前9時～午後5時、相談無料）

ちびっこカレンダー 11月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象（乳幼児）	内 容
7 (水)	遊びの教室と すくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
9 (金)	2歳6か月児健診	13:15～14:00	28年4月～6月生まれ	身体測定、歯科健診、保健指導、栄養指導、歯みがき指導、フッ化物塗布など（保護者の歯科健診も行います）
20 (火)	3～4歳児健診 9～10歳児健診	13:15～14:00	30年6月12日～ 8月20日生 29年12月12日～ 30年2月20日生	身体測定・内科健診、保健指導、ブックスタートなど 身体測定・内科健診、歯みがき指導、栄養指導、保健指導など
28 (水)	1歳6か月児健診	13:15～14:00	29年4月～5月生まれ	身体測定・内科健診、歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布、栄養指導、保健指導など