

健康 あいら 21通信

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～

寒さや乾燥が厳しくなるとインフルエンザのほかにも感染性胃腸炎などの感染症のリスクも高まります。マスクの着用や手洗い・うがいの徹底、十分な休養とバランスの良い食事など、自分のできる健康管理を心がけ、感染症を未然に防ぎましょう。

2017
12月号
No.005

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は、**インフルエンザ** です。



流行する季節です

毎年、冬場に流行するインフルエンザ。10月末現在、始良保健所管内でも徐々に患者が増え始めています。感染しない・させないよう、日ごろから予防を心がけましょう。



症状の特徴と感染経路

高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水、強い倦怠感などの症状が出ます。潜伏期間は1～3日間。子どもは急性脳症、ご高齢の方や免疫力が低下している方などは肺炎を伴うなど重症になることがあります。

感染経路



飛沫感染

感染者のくしゃみや咳の飛沫に含まれるウイルスを吸い込む。



接触感染

ドアノブや手すりなどから手にウイルスがつき、そのまま目や口を触る。



感染しない・させない

予防接種

インフルエンザの予防接種は、感染しても発病する可能性を低くする効果と重症化防止に役立ちます。



「咳エチケット」を守る

- 他の人に向けて咳やくしゃみをしない
- 手で咳やくしゃみを受け止めたときはすぐ手を洗う
- 咳やくしゃみが出るときはマスクをする



その他にも・・・

- うがい、手洗いの徹底
- 十分な休養、バランスの良い食事
- 人ごみや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスク着用
- 室内を適度な湿度(50～60%)に保つ



問 保健予防係 ☎ 66-3293

高齢者の
みなさんなど

ワクチン接種費用を助成します

市では委託医療機関でインフルエンザの予防接種をされる対象者に費用を一部助成

接種期限 平成30年1月31日(水)
※接種期間を延長しました

接種料金 自己負担額 1,600円
※対象者のうち生活保護受給者は全額助成

接種場所 市内の委託医療機関(市ホームページ参照)

対象者 接種当日に市内に住所がある方

- ①満65歳以上の方
- ②満60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(1級程度)のある方
※接種当日の年齢。平成29年12月29日以降に対象年齢となる方は除く。

持参品 保険証、接種料金、健康手帳(持っている方のみ)※対象者②の方は障害者手帳、生活保護受給者は受給者証明書がそれぞれ必要です。

お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに関する情報をお知らせします ～

簡単に自宅でできる

ロコモ予防筋トレ運動教室

ロコモの予防には間接に負担をかけず筋力を鍛えることがお勧め。日常生活でできる筋トレを学びます。(全3回コース)

男性コース 1月25日、2月1日、8日(木)

女性コース 2月15日、22日、3月1日(木)

時間 午後2時～3時30分(1時30分受付)

成人保健係

場所 始良保健センター

内容 運動の実技、講話

対象 40歳以上

定員 25名※初参加者、3回参加できる方優先。治療中の病気がある方は主治医に相談のうえ参加可

申込等 1月12日(金)までに電話で申込

問 成人保健係 ☎ 66-3293

健康料理教室

健康推進係

○郷土料理教室

がね、よごし、鶏ささ身とかぶのしょうが煮、すまし汁

日 時 1月9日(水) 午前9時30分～正午頃

場 所 始良保健センター

○健康料理教室(栄養バランスを考えよう)

鶏と野菜のミルク煮、ほうれん草のみぞれ和え、厚揚げとセロリのキンピラ、かに玉スープ

日 時 1月18日(木) 午前9時30分～正午頃

場 所 始良保健センター

○郷土料理教室

山菜おこわ、山芋の吸い物、きのこのすり身蒸しなど

日 時 1月19日(金) 午前9時30分～正午頃

場 所 加治木センター

共通事項

参加料 350円

対象者 市内在住の方

定 員 20人程度※初参加者優先

託 児 要予約※子ども一人当たり300円

持参品 エプロン、三角巾、米0.5合

申込み 12月28日(木)までに電話にて

問 食生活改善推進員協議会 ☎ 古城 ☎ 67-0612

しなやかな体づくり
おためし健康セミナー

国保医療係

日 時 1月12日(金)、18日(木)、26日(金)

午後1時30分～3時

場 所 始良保健センター

対 象 国保加入で74歳まで

定 員 先着25名※3回参加できる方優先

申込み 12月28日(木)までに電話にて

問 国保医療係 ☎ 66-3119

トピックス

～ 健康に関する地域話題などお知らせします ～

市民の健康づくりを効果的に推進
始良市健康づくり審議会開催

健康推進係

医療、福祉、教育、地域、行政等の代表者で構成し、市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進する「始良市健康づくり審議会」が開かれました。市の成人・母子保健事業や「健康あいら21」の推進等について審議され、地域から検診会場の見直しについての要望や、県から始良保健所管内において本市の心筋梗塞による死亡率が高くなっていることなどの報告がありました。また、来年度策定が予定されている「自殺予防対策計画(仮称)」について、多くの意見や質問が出され「こころの健康」への関心の高さをうかがうことができました。

80歳で自分の歯を20本「8020運動」
高齢者よい歯の表彰式

健康推進係

80歳で自分の歯を20本以上持つことを目的とする「8020運動」。この運動では歯の丈夫な方を表彰する「高齢者よい歯の表彰式」を毎年実施しています。表彰者は始良地区歯科医師会始良市支部の歯科医が推薦し、今年は89名の市民が表彰されました。

最高齢
89歳
本
24本
最多数
31本
81本



「高齢者よい歯の表彰式」表彰者のみなさん
平成29年11月12日(日) 加音ホール(かじき秋まつり会場内)



健康あいら21通信 12月号

発行元・問合せ先 始良市健康増進課

☎0995-66-3293 ▼kenko@city.aira.lg.jp

目指せ!! 健康寿命の延伸・生活の質(QOL)の向上
始良市健康増進計画

健康あいら21 はこちらから

