

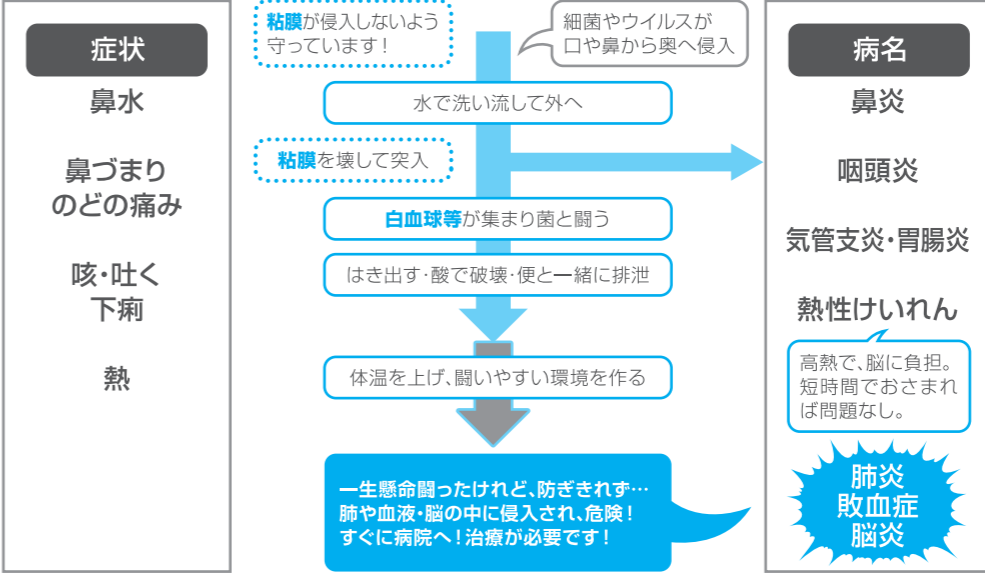
Health letter

ほげんだより

町から保健に関する情報をお知らせします。

風邪をひいた！

細菌やウイルスと闘うことも必要です



子どもの風邪で気をつけること

- ① かかっていない家族にうつらないよう、お部屋を分けましょう。
- ② 菌やウイルスと闘うことで、とても疲れています。
- ◎ 家の中で静かに過ごせるように…おもちゃ・絵本・テレビ
- ③ 粘膜の働きを助けるには…加湿(お部屋の湿度と水分摂取) 保温栄養(タンパク質とビタミン)
- ④ 下痢や吐く時は…白色便、血便、水様便に嘔吐が加わった場合や機嫌が悪く食欲がない時は病院にかけましょう。
- ⑤ 熱が出た時は…38℃以上で、機嫌が悪く食欲がない時は病院にかけましょう。
- ⑥ お薬を飲ませる時は…処方された薬は、医師や薬剤師の指示どおりに飲ませましょう。

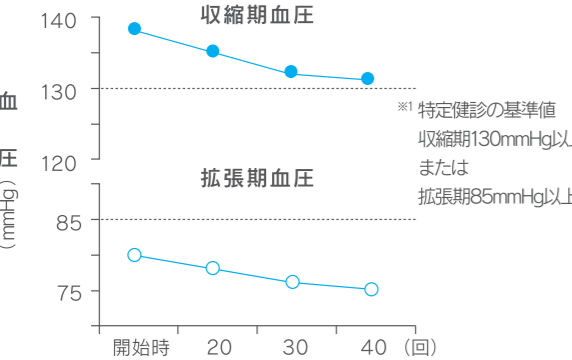
うみハピネス 2F トレーニングルーム



今年の健診結果は怎么样了？トレーニングルームでは、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善に、安全で効果的な“ニコニコペース運動”を基本に、専門スタッフ(健康運動指導士)が、お一人お一人にあった運動支援を行います。

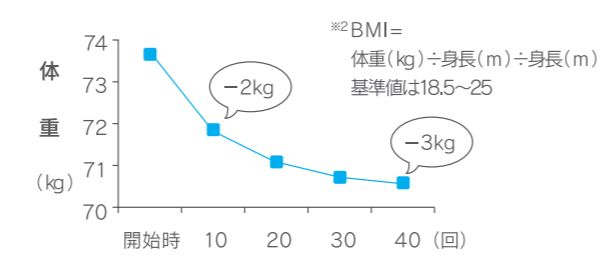
トレーニングルームでは、こんな効果が出ています！
次の健診を楽しみに、今から運動を始めましょう！

開始時の血圧が基準値^{※1}以上だった方の血圧の推移 (治療中の方を除く、102人)



- ◎ニコニコペース運動の継続で、収縮期血圧は、40回目にはほぼ特定健診の基準値まで低下。
- ◎102人中44人(43%)が基準値より低くなりました。

開始時のBMI^{※2}が25以上あった方の体重の推移(11人)



- ◎運動開始10回(約1か月)ですでに成果が表れ、40回目には3人のBMIが基準値になりました。
- ◎皆さん、現在も継続利用され効果は出続けています！

- 利用できる方 15歳以上の方(ただし、中学3年生は保護者同伴)
- 利用時間 火~土曜日 10時~21時 / 日曜日 10時~17時
- 利用料金 町内在住・在勤・在学の方…350円 回数券(12枚)3,500円
- 問い合わせ先 健康づくり推進室(うみハピネス内) ☎933-0777

高齢者インフルエンザ予防接種が実施されています

定期予防接種として個人予防を目的として、下記対象者の方が接種を希望された場合のみ、一部公費負担で接種ができます。ワクチンの十分な効果を維持する期間は、接種後2週間後から約5か月とされています。予防接種の有効性を高めるためにも12月中旬までの間に接種をされることをお勧めします。また、予防接種だけでなく、うがい、手洗いをして予防しましょう。

接種期間	10月1日から平成26年1月31日までの間に1回	
対象者	① 接種当日に、宇美町に居住する65歳以上の方 ② 接種当日、宇美町に居住する60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害をお持ちの方(身体障害者手帳1級程度)	
接種料金	本人負担額 1,000円	※ただし、生活保護世帯に属する上記対象者の方は、診療依頼書等を医療機関窓口へ提出していただき、確認ができれば本人負担額はなし。

【町内実施医療機関】事前に接種曜日、時間等はお問い合わせください。

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
いりえ小児科医院	932-9600	神武医院	932-0188
おかべ小児科クリニック	933-7161	飛嶽内科医院	933-5500
岡部病院	932-0025	中川整形外科クリニック	933-6588
おかわクリニック	933-0758	中西内科クリニック	934-0703
加来循環器科内科医院	932-8870	古川整形外科医院	932-0050
粕屋南病院	933-7171	山崎産婦人科小児科医院	933-8000
楠原医院	932-0217		

※町外での接種を希望される場合、手続きの必要な医療機関もありますので、接種の際は事前に医療機関または健康づくり推進室にお問い合わせください。



「MONO」すいやがLife 歯科保健大会が開催されます

歯科保健大会は、福岡県歯科医師会により、毎年福岡県行政及び県内各歯科医師会と連携して行われていますが、今年は粕屋地区で開催されます。

当日は、歯の無料健診相談やアトラクション、お口の健康に関する様々な体験コーナー(事前予約が必要なコーナーあり)などが行われます。また、教育評論家の尾木直樹氏による記念講演も予定しております。ぜひご参加ください。

なお、駐車場には限りがありますので、ご参加の際は、なるべく公共の交通機関をご利用ください。

●日時 11月10日(日) 10時~15時

●場所 そびあしんぐ

●問い合わせ 粕屋歯科医師会 ☎712-11764