いのちへの優しさとおもいやり

～10月は臓器移植普及推進月間です～

臓器移植は、臓器の機能が低下したり、全く働かなくなったりする病気の唯一の根治療法です。移植を待ち望んでいるたくさんの患者さんのために、この機会に臓器移植について、移植について、命について考えてみませんか？

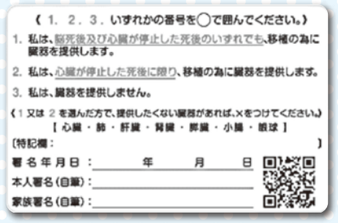
「万一の時」は考えたくないかもしれません。

でも、その時は既にご自分では意思を伝えられなくなっています。

臓器提供の意思がある方も、ない方も、運転免許証や健康保険証の裏面の『臓器提供意思表示欄』に記入しておきましょう。

おもて

うら


（1．2．3．いずれかの番号を○で囲んでください。）
1．私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
2．私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
3．私は、臓器を提供しません。
（1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。）
【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】
（特記欄：　　）
署名年月日：　　年　　月　　日
本人署名（自筆）：
家族署名（自筆）：

臓器移植、意思表示に関するお問い合わせは
（公社）日本臓器移植ネットワークのフリーダイヤル　☎0120−78−1069
（公財）福岡県メディカルセンター　☎432−5577

高齢者インフルエンザ予防接種が10月1日から始まりました。

初秋から冬にかけて流行するインフルエンザは、予防接種をうけることにより体内に抗体をつくり、かかった際も重篤化を予防することができます。

予防接種の2週間後から約5か月程度、効果があるとされていますので、インフルエンザが流行する前の接種をお勧めいたします。その際は、予防接種の効果と副反応について理解したうえで接種をしましょう。

対象者

①接種当日、宇美町に住民登録のある65歳以上の方

②接種当日、宇美町に住民登録のある60歳以上64歳以下の方で、身体障害者手帳1級程度の心臓、じん臓、呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害をお持ちの方

期　間　10月1日（木）～平成28年1月31日（日）までの期間内1回

費　用

個人負担額　1,000円

ただし生活保護世帯に属する方は診療依頼書等を医療機関窓口に提出していただき、確認できれば個人負担金はありません。なお、対象者ご本人の意思確認がない場合は接種することができません。

町内接種医療機関

いりえ小児科医院・おかべ小児科クリニック・岡部病院・おがわクリニック・加来循環器科内科医院・粕屋南病院・楠原医院・神武医院・中川整形外科クリニック・中西内科クリニック・古川整形外科医院・山崎産婦人科小児科医院

※町外での接種は手続きが必要な場合がありますので、接種前に医療機関または健康づくり課にお問い合わせください。

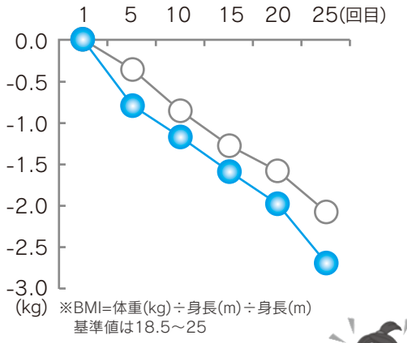
健康づくり　健診結果改善は

ハピネスにおまかせ

ハピネストレーニングルームでは、運動指導員が常駐し、安全で効果的な運動支援を行なっています。「お試し券」60分無料から、まずは気軽に運動を行なってみませんか？

利用する度に、身体スッキリ★

※BMIまたは腹囲が基準値以上だった40人の体重の変化



女性16人　全員　減量成功（最大 4kg減）

男性24人　22人　減量成功（最大 5kg減）

1年でこの変化！保健師さんもビックリ★

昨年度、特定保健指導を受け1年間利用を継続された2人の健診結果

N.Tさん（男性、65歳）

	昨年	今年
腹囲	91cm	84cm
収縮期血圧	150mmHg	125mmHg
中性脂肪	191mg/dl	134mg/dl
尿酸値	7.4mg/dl	6.7mg/dl

Y.Kさん（女性、62歳）

	昨年	今年
腹囲	101cm	94cm
中性脂肪	151mg/dl	96mg/dl
GPT	35mg/dl	12mg/dl
HbA 1c	6.0%	5.7%

いつでも、効果の出る運動で応援します★

見学者用お試し券60分利用 → 初回5回コース 現状確認 目標設定 → 目的に応じて支援
- 健康づくりコース　生活習慣病予防・改善など
- スポーツコース　筋力・体力アップ、リフレッシュなど

→ 皆さんの目的達成に向け継続支援

利用日時　火～土曜日：10時～21時　日曜日：10時～17時　閉室日：月曜日・祝日

対象となる方　15歳以上の方　（ただし、中学3年生は保護者同伴）

利用料金　町内在住・在勤・在学　350円　回数券（12枚綴）3,500円

［1回2時間］　※新規利用される際、年齢・住所を確認出来るもの（免許証、学生証など）の提示をお願いしています

問い合わせ　健康づくり課（うみハピネス内）　☎933−0777