

温泉活用健康増進事業

高齢者の交通安全

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は羽幌警察署による講話と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／10月28日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはぼろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期 限：10月23日(期日厳守)
申込先：すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

| | |
|---------------|-----------|
| 栄町南団地バス停前 | 午後1時00分出発 |
| 道立羽幌病院バス停前 | 1時03分 |
| 東出商店前(幸町) | 1時06分 |
| 道新羽幌支局前(南5の6) | 1時10分 |
| 羽幌ターミナル前(旧駅) | 1時13分 |
| 旧NTT横(南大通4) | 1時16分 |
| 内山商店(北町) | 1時22分 |

「ぼけても安心して暮らせる地域づくり」
をテーマに講演とシンポジウムを開催します

ぼけても住み慣れた地域で安心して生活を続け、家族などの介護者が在宅で介護を行うためには、周囲の人々の理解と支援が不可欠です。

そして、ぼけに対する偏見や誤解のない地域づくりが大切で、ぼけても安心して暮らせる地域づくりの方策を考えます。

基調講演の講師には札幌でグループホームの開設者である武田純子氏を招き、パネリストとして、各専門分野から数名出席して頂く予定です。是非、この機会に皆さんで今後の地域のために参加してみてください。

- 日時／10月19日(日) 午後1時から
- 会場／中央公民館大ホール

主催：北海道・北海道ぼけ老人を支える家族の会

主管：羽幌町ぼけゆく人と共に歩む会

▶問合せ先 すこやか健康センター

高血圧料理教室

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

来年の2月まで、毎月1回開催します。

- 日時／10月10日(金) 10:30～12:30
- 会場／すこやか健康センター
- 内容／うす味料理の調理実習、試食、参加者同士の交流(だしの活用、減塩漬物、酢の物など)
- 対象／成人女性
- ▶申込み・問合せ先 すこやか健康センター

保健

すこやか
健康センター
☎2-6020

10月の保健カレンダー

| 実施日 | 保健事業名 | 受付・実施時間 | 会場 |
|---------------------|----------------------|---------------|------------|
| 2日(木) | 乳児健診 | 13:00～13:30受付 | すこやか健康センター |
| 6日(月) ～ 8日(水) | MR I 検診 | 8:00～ | |
| 9日(木) | 1歳6カ月健診 | 12:30～13:00受付 | |
| 15日(水) | リハビリ教室 | 13:30～16:30 | |
| 16日(木) | あいあいサークル (乳児育児相談) | 9:45～11:15 | |
| 23日(木) | 3種混合予防接種 | 13:30～14:00受付 | |
| 25日(土) | 婦人科検診 | 8:30～ | |
| 28日(火) | 大腸がん検診 | 9:30～ | |

健康相談 10月27日(月)

| 実施時間 | 会場 |
|--|--------------------------|
| 10:00～11:30 13:00～15:00 | 川北老人福祉センター すこやか健康センター |
| 内容：健康相談・血圧測定・栄養指導・軽い運動など 健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。 | |

離島健康運動教室 会場：研修センター

◎ 焼尻地区 10月20日(月) 18:00～

◎ 天売地区 10月21日(火) 18:00～

○10月20日、21日のフェリーが欠航の場合は支所にお問い合わせください。

お茶の間教室「糖尿病学」

みんなで明かそう糖尿病のナゾ???

日本人の6人に1人が糖尿病とされています。国民病が静かに忍び寄っているかもしれません。

「糖尿病の心配などしたことのない方」も「糖尿病の気があると言われたことがある方」も「現在糖尿病で治療中の方」もぜひご参加ください

難しいことは一切ありません。参加者全員でクイズを解く感覚で楽しい時間を過ごしましょう。

- 日時／10月17日(金) 午後1時30分から2時間程度
- 会場／すこやか健康センター
- 内容／糖尿病に関するクイズと話合い・軽い運動
- 持物／ 筆記用具
生活習慣チェック票(申込みをされた方に事前に送付します。記入してご持参ください)
軽い運動ができる服装
- ▶参加申込／期 限：10月9日(木)まで
申込先：すこやか健康センター

こんにちは保健師です

『しのびよる結核』



かつて結核は「不治の病」として恐れられていましたが、人々の長年の努力と生活水準の向上で世界に例を見ないほど激減しました。しかし、平成9年には38年ぶりに増加に転じ、今でも3千人近い死者を出しています。(厚生省 結核・感染症サーベイランス年報集計)この状況は、人々が結核の恐ろしさを忘れ、警戒心を失ってしまったことも原因の一つと言えます。

広く注意を呼びかけました。もう結核は「過去の病気」ではありません。一人一人が結核をよく知り、予防に努めることが大切です。

ここで今一度、結核について振り返ってみましょう。

結核はどのようにうつるの？

結核患者が咳やくしゃみをした時に出るしぶきの中に結核菌が含まれていて、それを吸い込むことによつて感染します。(飛沫感染)

感染すると必ず結核になる？

結核菌に感染しても発病するのは10人のうち1〜2人。免疫(病原菌に対する抵抗力のこと)の働きによつて結核菌の増殖が抑えられているうちは発病しませんが体内で結核菌は冬眠し、生き続けます。しかし、高齢になり抵抗力が弱まると眠っていた結核菌が暴れだし、発病することがあります。

結核の5大症状とは？

「せき・たん・血たん・発熱・胸痛」が5大症状です。始めは風邪の症状とよく似ていますが2週間以上続いたら病院を受診しましょう。

結核を発病しやすい人は？

糖尿病、胃潰瘍や胃切除、慢性腎不全、人工透析、ステロイド剤や抗がん剤による治療など。また、結核の治療歴がなく、レントゲン写真に影(結核の治ったあと)が写る人も要注意です。

結核を予防するために・・・

年1回は必ず定期検診を！

レントゲン撮影は結核の早期発見に極めて有効です。

町では10月10日に結核検診を実施しますのでぜひ受診しましょう。

必ずBCG接種を！

接種により発病率は低くなります。生後3カ月以降は接種可能ですのでなるべく早期にBCG接種を受けましょう。

その他、何かわからないことがあればすこやか健康センターまでお気軽にご相談ください。

結核検診のお知らせ

結核は最初のうちはかぜとよく似た症状です。いつまでもせきやたんが止まらず、微熱が続きます。そのうち、だるさ、寝汗、胸の痛みといった症状が出てきて、さらにひどくなると咯血したりします。結核菌の増殖で肺に空洞ができ、それがどんどん大きくなって、最後は呼吸困難になってしまいます。重症化する前に早期に発見し、早期に治療することが重要です。健康管理のためにも受診されますようご案内いたします。

実施月日 10月10日(金)

| 実施会場 | 実施時間 |
|------------|---------------|
| 中央集会所 | 午前9:00~9:30 |
| 朝日集会所 | 午前9:40~10:10 |
| 高台婦人ホーム | 午前10:20~10:50 |
| 川北老人福祉センター | 午前11:00~11:30 |
| 築別分館(旧保育所) | 午後1:00~1:30 |
| 上築老人の家 | 午後1:40~2:10 |
| すこやか健康センター | 午後2:40~3:30 |

都合のよい場所で受診してください。検診バスで移動するため時間に多少のズレがあります。ご了承ください。

受診料金 無料

対象者 満15歳以上の町民

(注意:妊娠中の方や妊娠の疑いがある方については、受診を見合わせてください。)

その他

- ・検診はレントゲン車による胸部エックス線撮影をするだけです(1人につき約2分程度)
- ・検査結果が「異常なし」の場合については結果通知はされません(検診後3週間以内)
- ・申込みの必要はありませんので、直接会場にお出てください。
- ・なお、6月の結核検診を受診された方は医師や保健師の指導がない場合、受診できませんのでご了承ください。(検診は基本的に年1回となっています。)