

## 温泉活用健康増進事業

### 痴呆症防止のための頭の体操

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は在宅センター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／11月25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：11月20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     |

## 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／11月7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、酢のものなど)
- 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

## 11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         |
|--------|----------------------|---------------|------------|
| 6日(木)  | 麻疹予防接種               | 13:30～14:00受付 | すこやか健康センター |
| 7日(金)  | 3歳児健診                | 12:30～13:00受付 |            |
| 12日(水) | 乳児健診                 | 13:00～13:30受付 |            |
| 14日(金) | リハビリ教室               | 13:00～        |            |
| 18日(火) | あいあいサークル<br>(乳児育児相談) | 9:20～11:30    |            |
| 21日(金) | 莓クラブ                 | 9:45～11:30    |            |

※11月下旬に高齢者インフルエンザ予防接種を実施します。後日配布するチラシをご確認ください。

### 健康相談 11月26日(水)

| 実施時間   | 会場                       |
|--|--------------------------|
| 10:00～11:30<br>13:00～15:00                       | 川北老人福祉センター<br>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<br>健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。 |                          |

### 離島健康相談・離島乳幼児相談

場所・時間については、後日お知らせします。

#### ◎ 天売地区 11月11日(火)

○天売スッキリ運動教室  
研修センターにて午後6時30分より実施します。

#### ◎ 焼尻地区 11月18日(火)

## 寝具乾燥サービスの実施について

### ◆ サービスを利用できる方 ◆

町内に在住の65歳以上の方で、「1人暮らし」、「夫婦世帯」、「18歳未満の方と生活されている方」などで調査の結果、必要と判断された方。(ご自宅に訪問し、調査させていただく場合があります。)

### ◆ サービスの内容 ◆

現在使用している、寝具の洗濯・乾燥・消毒を行います。(寝具を一度お預かりします。)

- 実施日数／市街地区：その日のうちにお届けします。  
離島地区：お届けまでに2～3日ほどかかります。その間は、代替りの寝具を貸出します。
- 実施予定日／11月下旬予定(後日、日程が決まりしだい連絡をいたします。)
- 利用限度／1人寝具一組(掛・敷布団のみ)
- 利用者負担／寝具一組 1,500円
- 申込期限／11月13日(木)まで
- 申込方法／希望される方は、下記まで電話で申込み願います。
- ▶申込先／市街地区：在宅介護支援センター係(すこやか健康センター内) ☎2-6020  
離島地区：天売・焼尻在宅介護支援センター(天売 ☎01648-3-9800・焼尻 ☎01648-2-9500)



## 『 知って防ごう！ 風邪の巻 』

すれば2日ぐらいで治りま  
す。熱が出たとしても体の  
中でウイルスの増殖を抑え  
ている正常な防衛反応です  
のですね。解熱剤を飲むの  
ではなく水分補給と着替え  
をしながらかかりつけ医  
に相談しましょう。

十分に睡眠をとる  
疲れやストレスをためない  
体を冷やさない  
バランスのよい食事をとる  
よく笑う

《風邪って何だろう？》

なぜは難しく言うと「ウイ  
ルスなどによっておこる鼻  
口、のどの炎症」です。ウイ  
ルスが口や鼻に入り込み、そ  
こで増えることで「風邪をひ  
いた」という状態になります。

《風邪をひいたらどうする？》

Q 風邪をひいたらあなたは  
まずどうしますか？

薬を飲む 病院へ行く  
ゆっくり休む

A 主にこの3つの中では  
が最も正解です。初期に暖  
かくして早く寝ること、十  
分に栄養を取ることを実施

《やっぱり予防がいちばん》

まったく風邪をひかない人  
はなかなかいませんが、風邪  
のひきやすさには個人差があ  
ります。まず、ウイルスを寄  
せ付けない工夫をすること、  
次にウイルスと戦える免疫力  
をつけることがポイントにな  
ります。

【ウイルスを遠ざける生活術】

手洗い・うがいをする  
外で着たジャンパーやコー  
トは室内ですすぐ脱ぐ  
室内の換気をする  
室内の湿度を上げる  
マスクをする

【免疫力を高めるには？】

《インフルエンザと風邪の違い》  
インフルエンザはインフル  
エンザウイルスによっておこ  
ります。一般の風邪よりも症  
状が重く爆発的な流行をおこ  
します。そんなインフルエン  
ザには一般の風邪予防に加え  
て予防接種を受けるのが効果  
的です。インフルエンザ以外  
の風邪に対しての効果がない  
こと、接種したとしても10  
0%インフルエンザにならな  
い保証はありませんが、イン  
フルエンザにかかった人の70  
〜80%は予防接種を受けてい  
ればインフルエンザにかから  
ずにすみます。たとえかかっ  
たとしても重い合併症や死亡  
する危険性を抑えられます。  
町では11月末に高齢者イン  
フルエンザ予防接種を実施し  
ます。後日配布されるチラシ  
をご確認のうえ、ぜひご利用  
ください。