

保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp



インフルエンザを予防しよう!!

インフルエンザを「たかが風邪の一種」と考えていませんか？高齢者が感染すると、持病を悪化させたり合併症を引き起こし、重症化しやすくなったりするので注意が必要です。

インフルエンザウィルスは湿度に弱いので、室内では適度の湿度を保つようにし、また、外出時のマスクの着用や帰宅時のうがい、手洗いが大切です。そして予防の基本は、流行前に予防接種を受けるこ

とです。

町では65歳以上の高齢者を対象に指定医療機関において、インフルエンザ予防接種を4,352円のうち自己負担1,300円で実施しております。インフルエンザ予防接種は、効果が現れるまで2週間程度かかり、効果は約5カ月持続します。実施期間は12月28日までですので、早めに接種されることをお勧めします。

食育シリーズ

町では食生活改善推進員の皆さんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子ども達を対象に食育教室を開催しています。10月は2回実施いたしました。



年中組 テーマ「食べ物当てゲーム〜クイズの答えを釣り上げよう〜」

「心の健康相談」のお知らせ

県北保健福祉事務所では、職場や地域社会・家庭の中でのストレス等の影響で、心の悩みを抱えている方が、専門の医師に相談する場として「心の健康相談」を実施しています。お気軽にご相談ください。

- ◆日時 12月15日(月) 平成27年1月22日(金)
午後1時30分から午後3時30分
- ◆会場 県北保健福祉事務所
- ◆申込み方法 予約制ですので前日までに電話でお申込みください。
- ◆申込み・問合せ 県北保健福祉事務所 健康福祉部
障がい者支援チーム ☎ 534-4300

ニコニコ相談会

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	1月21日(金)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物(水筒にいれて)を忘れずに！
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所(☎585-2374)に電話でお申し込みください。

乳児健診

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児(平成26年9月生まれ) ・9か月児(平成26年3月生まれ)	1月29日(金)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！



健康コラム ロコモ予防で元気に長生き

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)、通称“ロコモ”とは、老化などで骨や関節、筋肉などに動きを伝える神経が衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になること、またはそのリスクが高い状態のことです。

骨折が原因で介助が必要になったり、さらに寝たきりになってしまうこともあり、認知症のリスクも高まると言われています。転倒・骨折をしないためにロコモを予防し、活動的な毎日を過ごしましょう。

ロコモを予防して若さを保つための3つのポイント

1. 体を動かす 習慣づくり

体をよく動かす人はロコモになりにくいといわれています。階段をよく使う、車を使わずに歩く、家事を積極的にするなど、日頃から体を動かすようにしましょう。

2. 筋トレをする

スクワットなどの筋力トレーニングは、何歳から始めても効果があります。ただし無理は禁物。ひざや腰に痛みがある人はかかりつけ医に相談してから始めましょう。

3. 食事も大切

ロコモ予防は運動だけでなく、筋肉や骨を強くするために栄養をきちんととることも大切です。高齢期に不足しがちな乳製品や魚、肉などをしっかり食べましょう。

