

保健

すこやか
健康センター
☎2-6020

温泉活用健康増進事業

軽い運動【腰編】

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回はスポーツ専門員による軽い運動を行います。気軽に楽しみながらできるので多数ご参加ください。

- ▶日時 / 4月27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: 4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

「住宅改修」で寝たきり予防 ～研修会のお知らせ～

- 日時 / 3月27日(土) 午後1時～4時
- 会場 / すこやか健康センター
- 講師 / 在宅支援技術者連絡協議会
事務局長 山元 規子 氏
- 内容 / 介護保険制度の住宅改修
自立支援のための住宅改修
改修事例から見えてくるもの
質疑応答
- 受講料は無料です。
- ▶申込み・問合せ先 / 在宅介護支援センター
(すこやか健康センター内・☎2-6020)

4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
1日(木)	乳児健診	13:00～13:30受付	すこやか健康センター
8日(木)	1歳6カ月健診	12:30～13:00受付	
20日(火)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45～11:15	
27日(火)	ポリオ予防接種	13:30～14:00受付	

健康相談 4月26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、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

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がない方」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。

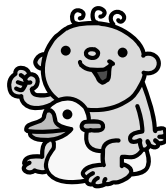
難しいことは一切ありません。

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 / 3月31日(水)・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・問合せ先 / すこやか健康センター

こんにちは 保健師 です



1歳になったら

「はしか(麻疹)」の 予防接種を受けましょう

《麻疹はどんな病気?》

麻疹は別名「はしか」と呼ばれています。麻疹は伝染力が強く、予防接種をしていないと一生に一度はかかる重い病気です。

《麻疹はとうとうこわいの?》

麻疹がこわい理由は、麻疹ウィルスの増殖によつて感染から回復する間(約1カ月)、免疫不全状態に陥ることです。

免疫不全の状態というのはあらゆる感染症に対しての抵抗力をなくしていますので、麻疹が重症化したり、合併症としての気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎などにかかるとしまつ可能性があります。

肺炎や脳炎などの合併症による小児の死亡率は高いので注意が必要です。

《国内の麻疹の流行状況》

麻疹は例年明けから春にかけて報告が増加し、5月頃流行のピークを迎えます。

近年でも数年ごとに地域で局地的に小流行が見られ、推定年間10〜20万人が感染し、50〜100人が死亡しています。その流行の中心は予防接種

を受けていない1歳前後の乳幼児です。

《麻疹の予防接種について》

麻疹の予防接種は予防接種法に基づく定期接種であり、町の集団接種日を利用していただければ無料で接種できます。生後12カ月〜90カ月(7歳半)までのお子さんが対象ですが、標準的な接種年齢は生後12カ月〜15カ月までであり、その期間中に接種することが望ましいとされています。

羽幌町では対象児に通知をしています。

生後6カ月までの乳児は母親の体内にいた間にももらった免疫力が残っているのではほとんど麻疹にかかることはなく、また予防接種をしたとしてもワクチンが付きません。

生後6カ月以降からは、だんだんと麻疹にかかる可能性が出てきます。生後6カ月以降で12カ月までの間に任意でワクチンを接種してもかまいませんが、任意のため費用がかかること、また、母からの免疫が残っているためにワクチンのつきが不十分であるこ

とが考えられますので、生後12カ月を過ぎたら再び接種することを勧めます。

そのため、集団に触れるなど(例…保育園利用する)特別の理由がない限りは1歳を過ぎ、町からのお知らせをもらったらすぐに予防接種を受けましょう。

【ご家族の皆さんは麻疹の予防接種済みですか?】

他の感染症と同様に麻疹も集団の場で流行が見られます。幼稚園、学校に入る時にお子さんは予防接種がすでにあるか、もしくは麻疹にかかったことがあるか確認しましょう。また、全国的な流行が見られるときには成人の麻疹患者もみられます。もし、免疫がある人に接種しても悪影響はみられませんので生後90カ月以上を過ぎても免疫がないと疑われる場合は予防接種を任意で受けることをお勧めします。麻疹の予防接種の詳細につきましては、すこやか健康センターまでお問い合わせください。