

保健

すこやか
健康センター
☎2-6020

温泉活用健康増進事業

頭と体の運動

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町の保健師による軽い運動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／12月22日(月) 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：12月15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

親子料理教室

今回のテーマは『楽しくつくろう！クリスマス料理』です。自分でつくった料理で楽しいクリスマスにしましょう!!

- 日時／12月14日(日) 10:30～13:30
- 会場／すこやか健康センター
- 内容／栄養士の話、調理実習(洋風手巻き、簡単フライドチキン、カスタード)、試食
- 対象／小学生とその親(またはそれに代わる保護者)
※保護者の方が参加できない場合は子どもさんだけの参加でもかまいません。
- 参加費／1人200円
- 申込み期限／12月5日(金)
- ▶申込み・問合せ先／すこやか健康センター

12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(火)	莓クラブ	9:45～11:30	すこやか健康センター
3日(水)	乳児健診	13:00～13:30受付	
9日(火)	フッ素塗布	12:30～13:00受付	
10日(水)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45～11:15	
11日(木)	1歳6カ月児健診	12:30～13:00受付	
12日(金)	リハビリ教室 (すこやか大学)	14:00～16:30	
16日(火)	糖尿病教室 (ほほえみ会)	13:00～	
17日(水)	3種混合予防接種	13:30～14:00受付	
18日(木)	莓クラブ	9:45～11:30	

健康相談 12月19日(金)

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、体重・体脂肪測定、歌謡ピクス(歌謡曲にあわせてエアロピクス)健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

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／12月4日(木) 10:30～12:30
- 会場／すこやか健康センター
- 内容／だしの旨味でおいしく減塩(おいしいだしのとおり方、だしを使って料理実習、試食)
- 対象／成人女性
- ▶申込み・問合せ先
すこやか健康センター



こんにちは保健師です

この秋、きのこ採り
山ぶどう狩りに行った人
屋外で犬を飼っている人必見!!



エキノコックス症Q&A

問1 エキノコックスってなに？

エキノコックスは寄生虫です。普通はキツネや犬、野ネズミに寄生していますが、この卵が何らかの機会に人の口に入ると幼虫が人の体に寄生してエキノコックス症になります。

問3 エキノコックス症ってどんな病気？

主に肝臓に寄生して起こります。感染力は他の病気に比べると低いのですが、感染してから自覚症状が出るまで数年から十数年かかり気づかない間に悪化してしまいます。

問2 どのように感染するの？

エキノコックスが寄生したキツネや犬の糞に触ったり、糞に感染された山菜や沢水を口にすると感染する危険があります。

人から人、野ネズミから直接人が感染することはありません。

腹部の膨満感、右脇腹の不快感がでますが、症状が出ている頃にはかなり悪化していることが考えられます。

問5 どうすれば治るの？

薬物療法もありますが、根治するためには手術で切除する必要があります。早期だと治る率も高くなります。そのため、早期発見・早期治療が大切になります。

問6 どうすれば予防できるの？

エキノコックスの卵が口から入らないようにすることが大切です。手洗いを必ず行い山菜や山ぶどうなどは、よく洗うか十分熱を通しましょう。また民家にキツネを近づけないように生ゴミやペットの餌など、屋外でキツネや野犬の餌になるものの管理に気をつけましょう。

問4 どんな自覚症状がでるの？

初期は症状がほとんどありません。肝臓に関わる病気なので、疲れやすさ、黄疸、上

相談

12月の各種相談日

登記相談 3 (水) (10:00~13:00 役場)
17 (水) (10:00~13:00 役場)
☎ 旭川地方方法務局留萌支局 ☎0164-42-0492

年金相談 11 (木) (13:00~17:00 役場)
12 (金) (9:00~12:00 役場)
☎ 北海道社会保険事務局留萌事務所 ☎0164-43-7211

心配ごと相談 19 (金) (13:30~16:00 勤労青少年ホーム)
☎ 羽幌町社会福祉協議会 ☎9-2311

特設人権心配ごと相談所を開設します

12月4日から10日までの1週間を「人権週間」と定め、各種相談をお受けします。相談は無料で、秘密は守られます。

お気軽にご相談を。

■相談日時／12月8日(月)・午後1時~3時

■相談場所／中央公民館 第3研修室

□羽幌町の人権擁護委員は

・佐藤博司さん(☎2-1041)

・加藤隆一さん(☎2-1005)

・長谷川いみ子さん(☎2-5341)

▶問合せ先：町民福祉課総合受付係(内線104)