

12月の健康づくり

ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略

- 日時 4日(火)、18日(火)
午後7時～
(準備運動を含め約1時間。雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 誰でも
- 参加費 無料
- 保健センター ☎63-1133
社会教育課 ☎63-1681

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

- 4日(火)
▽保健センター
午前9時30分～11時30分
▽荒尾高校体育館入口
午後1時～3時30分
- 5日(水)
▽有働病院
午前9時30分～正午
▽荒尾中央病院
午後1時30分～4時
- 21日(金)
▽第一製網(株)
午前9時30分～11時30分
▽市民病院
午後1時～4時
- 29日(土)
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後3時30分
※400mlのみ、体重50kg以上の人
●保健センター ☎63-1133

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。

- 11日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
- 13日(木)
▽中央公民館
午前10時～11時30分
●保健センター ☎63-1133

「基本チェックリスト」を送ります

●地域包括支援センター ☎63-1177



A4サイズ両面のアンケートで、ほとんど「はい」「いいえ」で答えられるものです。

「基本チェックリスト」とは、自分の現在の体や心の状態を振り返るためのアンケートです。これで日常生活に必要な体の機能がどのくらい保たれているのかわかることができます。

この結果をもとに、体の機能が年齢よりも弱くなっている可能性が高い人には、後日、本市で実施している体の機能をアップさせるための教室をご案内し、元気で若々しく過ごすことができるようお手伝いします。

返信用封筒を同封して送りますので、回答にご協力をお願いします。

- 対象者 介護保険で要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人
- 対象地区 万田地区・万田中央地区・井手川地区
※他の地区でも今後順次実施していきます。

保健所では年間を通じて

12月1日は世界エイズデー

無料・匿名でHIV検査が受けられます

●有明保健所保健予防課 ☎72-2184

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)というウイルスに感染して起こる病気です。

感染から発病まで数年の潜伏期があり、感染していても早期に発見し治療を始めることで、発病を予防したり、遅らせたりすることができます。大切な人へ感染を広げないためにも、一度検査を受けましょう。検査は採血だけです。短時間で終了します。検査を希望する人は、事前にご相談ください。

レッドリボンはエイズ患者への理解と支援のしるしです▶



中皮腫や肺がんなど、石綿(アスベスト)による病気は労災保険の給付や給付金が受けられます

●熊本労働局労災補償課 ☎096-355-3183

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労災保険法に基づく各種労災保険が給付されたり、石綿救済法に基づく特別遺族給付金が支給されたりします。

石綿による病気は、石綿を吸ってからとても長い年月を経て発症することが大きな特徴です。中皮腫などで亡くなった人が過去に石綿業務に従事していた場合は、労働保険給付などの対象になる可能性があります。まずは労働局にご相談ください。制度の内容は、厚生労働省のホームページでもご覧いただけます。

共食のすすめ ～みんなで食べたらおいしいね～

series for Healthy life
健康って気持ちいい!
vol.33

家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気になってくれます。家族みんなが集まって食事をする機会が減っていませんか。

「誰かと食を共にする(共有すること)」を「共食(きょうしょく)」といいます。「誰かと一緒」のときが、一人より楽しい!おしゃべりは最高の調味料です。今日から「共食」始めてみませんか。



あら、あら、おいしか、楽しかバイ!

あらおの元気「ほめごはん」
～育てよう!食べて笑ってみんなの'あらお'～

高齢者の皆さんへ

一人での食事は食欲が出なかったり、食材の買い物や調理が面倒だったりすることはありませんか?一人暮らしでも友だちを誘って一緒に食事をしたり、時には、地域の食事会やイベントでの食事に参加してみませんか。共食で食生活を豊かにするとともに、地域とのつながりを深めましょう。



小さな子どもや学校に通う子どもがいる皆さんへ

一人で食べる子どもは、心や体の不調を感じる割合が多いという調査結果もあります。一緒に食事しながら子どもの日々の成長や変化に目を向けましょう。また、食事の時間は子どもがあなたの気持ちを感じ取る場でもあります。一緒に食べていてもみんながテレビを見ていたり、新聞や携帯を見ていたりしていませんか。



あと10分早起きをして家事の手を休め、食卓に座りませんか。時には残業なしで、子どもの笑顔に元気をもらいませんか。

参考:平成24年版食育白書/内閣府 親子のための食育読本/内閣府

●保健センター ☎63-1133

単独不活化ポリオワクチン

1期追加接種(4回目)が定期接種の対象になりました

●保健センター ☎63-1133

単独不活化ポリオワクチンの予防接種1期追加(4回目)接種が、10月23日から新たに定期予防接種の対象となりましたので、お知らせします。

対象者や接種方法、接種場所などについては、広報あらお10月号15ページや、市ホームページに載せていますので、そちらをご覧ください。