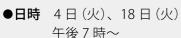


12月の健康づくり

ビート・コア・ウオーキング

有明優都戦略



(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、お待ちしています 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□ 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

間保健センター ☎ 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)

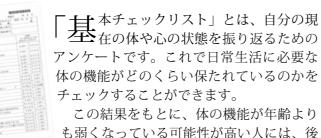
▽中央公民館

午前 10 時~ 11 時 30 分

間保健センター ☎ 63-1133

「基本チェックリスト」を送ります

圓地域包括支援センター ☎ 63-1177



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

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。

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にお手伝い

- ●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



無料・匿名で HIV 検査が受けられます

問有明保健所保健予防課 ☎ 72-2184

【 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ので、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(アスヘスト)による病気は 労災保険の給付や給付金が受けられます

閲熊本労働局労災補償課 ☎ 096-355-3183 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発車しています。 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

★検や仲間と、会話を楽しみながらゆっく **1** り食べる食事は、心も体も元気にしてく 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 良の調味料です。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 感じとる場でもあります。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

間保健センター ☎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

間保健センター ☎ 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。

15 Arao City 2012.12