

4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 2日(火)、16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

- 2日(火)
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
- 21日(日)
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
- 23日(火)
▽第一製網(株)
午前9時30分～11時30分
▽荒尾警察署
午後1時～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、気軽に相談ください。

- 8日(月)
▽保健センター
午前10時～10時45分
- 11日(木)
▽中央公民館(医師が対応します)
午前10時～11時30分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。
☎保健センター ☎63-1133

難病などにかかっている人が障害福祉サービスを利用できるようになりました

☎福祉課福祉係 ☎63-1406
FAX 62-2881

4月に施行される障害者総合支援法では、難病など130の対象の病気にかかっている人が、障害福祉サービスが利用できるようになりました。対象となる病気や手続きの方法などについて、詳しくはお問い合わせください。

ダニがうつす病気に注意

—重症熱性血小板減少症候群(SFTS)—

☎有明保健所保健予防課 ☎72-2184

最近、ダニがうつす新しい病気が発見されました。重症熱性血小板減少症候群(SFTS)という病気で、国内で確認された患者4人全てが亡くなりました。

熊本県ではまだ確認されていませんが、同じマダニにかまれてうつる日本紅斑熱や、ダニの仲間であるツツガムシの幼虫から血を吸われることでうつるツツガムシ病は毎年複数報告されていて、これらの病気でも重症になる場合があります。

マダニは、春から秋に活動が活発になります。予防方法はダニにかまれないことが重要です。マダニは森林や草地に多く生息していますので、ダニがいそうな場所に入るときは、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴などを身につけて、肌が出るところを少なくし、ダニにかまれないように注意しましょう。

社会保険などの被扶養者(サラリーマンの妻など)の特定健診は、事前申し込みが必要です

☎健康生活課国保年金係 ☎63-1327
保健センター ☎63-1133

5月に実施する集団検(健)診のがん検診などに申し込んだ人で、社会保険や共済組合などの被扶養者(サラリーマン・公務員の妻など)が特定健診(集団)を同時に受診したい場合は、事前に申し込みが必要です。

また、この健診を受けるときは、受診券と保険証が必要です。受診券は健康保険証などに書かれている保険者に連絡して発行してもらい、健診当日にお持ちください。

●特定健診の申し込み期間

4月12日(金)～22日(月)
午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

●申し込み先 福岡県すこやか健康事業団
☎0120-993-963

あら、あら、おいしか、楽しかバイ! 毎月19日はみんなそろって朝ごはん ～あらおの食育デー～

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.37



朝ごはんを食べて、目覚ましスイッチを入れましょう

- 1 体の調子を整えるスイッチ**
1日の始まりを朝にしてくれる朝ごはんを食べて、早寝・早起きの生活リズムを整えましょう。
- 2 体の目覚ましスイッチ**
朝食で体温上昇朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がり始め、午前中に活動するためのエネルギー源になります。
- 3 脳の目覚ましスイッチ**
脳のエネルギーはブドウ糖だけ脳は寝ている間もブドウ糖を消費しています。朝ごはんは脳に栄養を届けましょう。

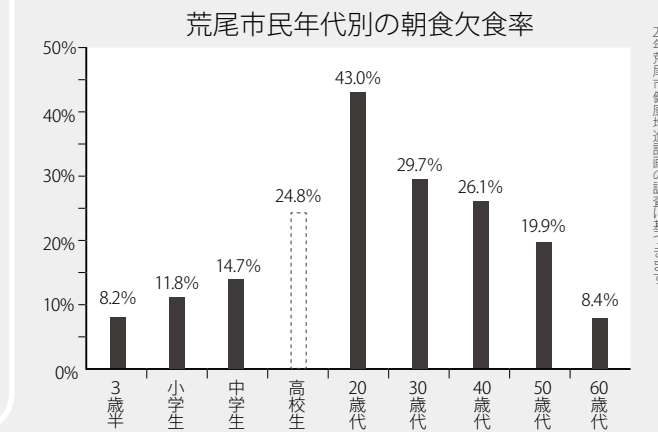
無理なく続けられるように工夫して、朝ごはんを毎日食べることを習慣に!



荒尾市食育推進計画の取り組みの一つとして、昨年11月「あらお食育推進交流会」を開催し、市内の食育関係者66人が集まりました。その中から生まれた統一デーの取り組み「あらおの食育デー」を実施します。

食育の日である19日を統一デーとし、市民一人一人が朝食の大切さに関心を持ち、全ての市民がそろって朝食を食べる日にする取り組みです。平成25年度はこの統一デーを荒尾市全体で取り組みましょう。

朝ごはん、毎日食べていますか?



☎保健センター ☎63-1133