

11月の健康づくり

閩保健センター ☎ 63-1133

愛の献血

- 20日(金)
▽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
- 12月1日(火)
▽保健センター
午前9時30分～11時
※ 400mlのみ、体重50kg以上の
人

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。

- 10日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。

あら、あら、おおきな効果 ちょこっと運動

お尻絞り運動

- ①お腹をへこませて、左右のかかと同士をくっつけて、つま先を逆八の字型に開く。
- ②両脚の内側同士を合わせるように力を入れ、お尻の左右の筋肉を真ん中に引き寄せる(10秒×3セット)。

- 効果
お尻・太ももの筋トレ、○脚、膝痛予防

お腹に力を入れると、お尻がしめやすくなります



ウォーキングコースマップを使って健康づくりをしてみませんか

閩保健センター
☎ 63-1133

有明・平井地区の皆さんと協働でウォーキングコースマップを作成しました。有明・平井地区の全世帯に広報あらお11月号と同時配布しています。有明・平井地区以外の人でマップが欲しい人は、保健センターに設置していますので、ご活用ください。



ウォーキングは有酸素性運動です。心肺機能の向上、肥満解消、生活習慣病や骨粗しょう症の予防などさまざまな効果があります。特別な道具を使わず、年齢を問わずに取り組み、日常生活に取り入れやすい身近な運動です。あなたもウォーキングを始めてみませんか。

ウォーキングコースマップを活用した活動を実施しています

【有明地区】(主催:有明元気づくり)

ウォーキングコースをみんなで歩く「元気づくり歩こう会」を定期的に行っています。

- 日時 毎月第2・4日曜 午前8時～

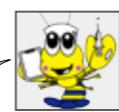
- 場所 有明公園発着

【平井地区】(主催:平井校区元気づくり委員会)

史跡探訪ウォーキングでマップの活用法、効果的な歩き方のポイントなどをお話します。詳しくは25ページをご覧ください。

- 日時 11月23日(月) 午前9時～

- 場所 平井小学校発着



シリーズ 在宅ネットあらお



このコーナーでは専門家が在宅医療に 荒尾市医師会 在宅医療
についての情報をお届けします。 地域連携担当 中村光成

高齢化社会では、生活習慣病に加え、認知症やがんなど複数の病気を患うことも多く、一つの医療機関での対応が難しくなっています。在宅で治療するためには医療だけでなく、介護や福祉などさまざまな機関の協力が不可欠です。

2年前、荒尾市では在宅医療を含めた地域連携の取り組みが始まりました。「在宅ネットあらお」には200以上の施設が登録されるようになり、市全体に及ぶ多職種連携体制は全国的にも注目されつつあります。特に42の医療機関のかかりつけ医としての役割は重要です。

他職種と顔の見える連携をさらに深め、市民の皆さんが必要とする医療・介護・福祉サービスを提供できるよう取り組んでいきます。



▲荒尾市医師会館

閩在宅医療連携室 在宅ネットあらお ☎ 57-9350

子どもの予防接種、受けていますか

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.68



予防接種は子どもを病気から守るための大切なものです。種類も回数も多いので、母子健康手帳を確認し、受け忘れがないようにご注意ください。

予防接種 Q&A

Q. 予防接種は本当に有効ですか。

A. 予防接種を受けることで、対象の病気にかかることはほとんどありません。しかし、体質や接種時の体調などで免疫がつかない人もいます。麻しんや風しんなどは95%以上の人が抗体を獲得できます。ただし、年月の経過とともに抗体は少しずつ減っていきます。一定の間隔で追加接種を受ける必要があります。

Q. 病気がはやっていないので、予防接種は必要ないのでは?

A. 感染症などの流行は衛生状態や栄養状態などの悪いところで起こります。そのため、社会状態の改善とともに自然に感染症は減少します。ですが、予防接種で多くの人が免疫を持っているからこそ、病気の流行が抑えられています。病気がはやってなくても予防接種を受けましょう。

Q. 病気の完治後、どのくらいの期間を空ければ、予防接種を受けられますか。

A. 手足口病・突発性発疹・かぜなどの感染症は完治後1～2週間後、おたふくかぜ・水痘などは完治後2～4週間後がおおよその目安です。明確な基準は設定されていないため、かかりつけ医にご相談ください。

Q. 予防接種を受け忘れていたときは?

A. 受け忘れに気付いた時点で早めに接種しましょう。複数回の接種が必要で前回の接種から大きく間隔が空いてしまっても、最初から受け直す必要はありません。かかりつけ医にご相談ください。なお、対象年齢を超えて接種した場合は、任意接種(有料)となります。

小学校入学前の子どもを持つ保護者の皆さん 麻しん・風しん混合ワクチン(MRワクチン)の接種はお済みですか

免疫をつけるためには、1～2歳に1回、小学校に入学する1年前の間に1回、計2回の接種が必要です。まだ受けていない人は早めに接種しましょう。

対象の子どもがいる家庭には、ことし4月にお知らせを送り、10月の就学時健診でチラシを配布しています。

対象年齢内であれば、その他の予防接種も受けられます。子どもの母子健康手帳をご確認ください。



出典:日本家族計画協会「予防接種手帳」、日本ワクチン産業協会「予防接種に関するQ&A集」

閩保健センター ☎ 63-1133