

運動・栄養教室のお知らせ

「健診結果、メタボだった…」「年末年始、食べすぎ飲みすぎで体重が増えてしまった…」というみなさん。楽しく健康づくりをしてみませんか？

町では次のとおり、運動と栄養の教室を開催します。ぜひご参加ください。

★うき浮き水中運動教室

▼対象Ⅱ町内にお住まいの40歳～69歳の方（初回参加の方）

▼定員Ⅱ先着25名

▼日程Ⅱ冬コース 毎週水曜日

1月11・18・25日、2月1・8・15・29日、

3月7・14・21日

▼時間Ⅱ午後1時～3時

▼場所Ⅱ上三川いきいきプラザ

▼費用Ⅱ無料

▼内容Ⅱ水中運動（ウォーキングやアクアビクスなど）、ポール運動、ストレッチ、筋トレ等



★かんだんフィットネス教室

▼対象Ⅱ町内にお住まいの40歳～69歳の方

▼定員Ⅱ先着30名

▼日程Ⅱ昼コース 毎週木曜日

1月12・19・26日、2月2・9・16・23日、

3月1・8・15日

▼時間Ⅱ午前10時～正午

▼場所Ⅱ農村環境改善センター

▼費用Ⅱ500円（セラバンド代）

▼内容Ⅱ運動の理論についての講義、ストレッチ、筋トレ・ウォーキングの実践など

各教室とも医療機関に通院している方は、あらかじめ主治医に了解をとった上でお申し込みください。

★今日から実践！メタボ撃退 バランス栄養教室

▼対象Ⅱ町内にお住まいの40歳以上の方

▼日程Ⅱ1月20日（金）

▼時間Ⅱ午後6時～午後9時

▼場所Ⅱ上三川いきいきプラザ

▼内容Ⅱ保健師・栄養士の講話、調理実習

▼申し込み・問い合わせ先Ⅱ

健康課 成人健康係 ☎9133

平成24年度子宮頸がん予防 ワクチン接種費用の助成に ついて

子宮頸がん予防ワクチンは、予防接種法に基づかない任意の予防接種であり、ワクチンの予防効果は一生持続するものではありませんが、平成23年度は、国の補助を受け、中学1年生から高校1年生の女子を対象にワクチン接種費用の助成を行っております。

平成24年度についても、継続して実施を予定しています。

なお、詳細が決まり次第町広報等でご案内するほか、対象者には個人通知によりご案内します。

【平成24年度子宮頸がん予防ワクチン 接種費用の助成対象者】

● 中学1年生の年齢に相当する女子

（平成11年4月2日～平成12年4月1日生）

● 中学2年生～高校1年生の年齢に相当する女子の未接種者

（平成8年4月2日～平成11年4月1日生）

※子宮頸がんを予防するには、ワクチン接種にあわせて、20歳を過ぎたら定期的に子宮頸がん検診を受けることで、子宮頸がんの前の早期発見、予防につながります。

▼問い合わせ先Ⅱ健康課 母子健康係

☎9132

子どものかぜ予防

ウイルスから子どもを守る

冬の季節はかぜの原因となるウイルスが活躍する格好の条件です。集団生活をしている子どもの場合、どれだけ注意していても風邪がうつることもあります。大切なのは、長引かせたり、こじらせたりしないことです。

★かぜを予防するための生活アドバイス

- よく食べ、よく遊び、よく眠る
- こまめな手洗い
- うがいが出るようになったらうがいをさせよう
- 室温18〜20℃、湿度50〜60%を保とう

★かぜのウイルスに感染すると

ウイルスが鼻やのどの粘膜に付着して炎症を起こすと、くしゃみ・鼻水・せきなどの症状が出ます。さらにウイルスが血液中に入ると、発熱や体のだるさ、嘔吐、下痢などが起こる場合もあります。

★家庭で出来ること

- ゆっくり休むこと
- 水分を少しづつこまめに与えること
- 汗をかいたらこまめに着替えをすること



★こんなときはすぐ病院へ

子どもは症状が急変しやすいので、注意深く様子を見る必要があります。熱があっても元気なら、家庭で様子を見て大丈夫ですが…

- 機嫌が悪い
- 食欲がない
- 眠らない
- 症状が数日たってもよくなるしない

こんなときはかかりつけ医に相談しましょう。



冬に流行するインフルエンザ

インフルエンザウイルスには、A型、B型、C型があり、毎年少しずつ形を変えるため、1度かかってもまたかかる可能性があります。インフルエンザは空気中のウイルスを吸い込んで感染するため、爆発的に流行します。かぜよりも症状が重く、子どもは重症化しやすく、まれに脳症を起こす恐れもあるので、早めの受診が必要です。

▼問い合わせ先 健康課 母子健康係

☎ 99132

【平成23年の上三川町に関する主なニュース】 スポレク『エコとちぎ』2011ティーボール大会を開催

更生保護活動等功績で表彰

11月15日、宇都宮市文化会館で、栃木県更生保護事業関係者顕彰式が行われ、更生保護活動の功績が認められた、次の方々表彰されました。

- 法務大臣感謝状 (有)マルニ
- 全国保護司連盟会長表彰 (内助功労者)
瀬川 ムツ子さん
- 関東地方更生保護女性連盟会長表彰
国谷 光子さん
- 宇都宮保護観察所長表彰 上野 勉さん
- 宇都宮保護観察所長感謝状
古口 昌子さん 保坂 喜久枝さん
星 アサイさん 星野 明子さん
(株)二チユウ (株)高田組
- 栃木県保護司会連合会会長表彰
佐藤 茂美さん 羽石 文夫さん
増淵 盟美さん

