

「食中毒にご注意を」食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やつつける」。

9月は健康増進普及月間です！

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」

「健康寿命をのばしましょう」

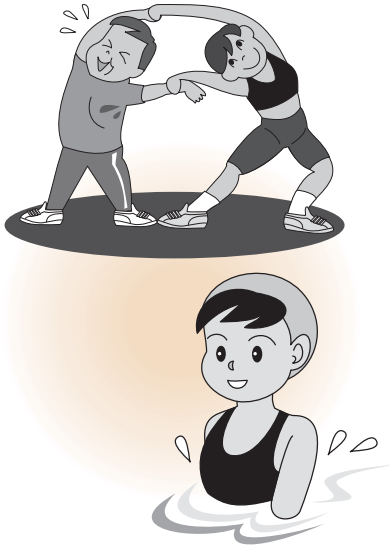
町では、昨年度に町の特定健康診査を受診した方で高血圧と診断された方が県内で一番多く、特定健康診査者の65%以上を占めるなど、生活習慣病を発症する危険性が高い方が多い状況にあります。生活習慣病は、生活習慣を改善すれば予防ができる病気です。

生活習慣病を予防するには、運動・食事・禁煙が重要なキーワードとなります。今回はその予防のポイントと町で行っている教室をご紹介します。

運動

運動して、「少しきつい」と感じる程度の、呼吸をしながら行う運動を長期的に行うことが生活習慣病予防には一番効果があります。

町では、皆さんが運動を始めるきっかけづくりとして、次の運動教室を開催しています。運動指導士から、正しい運動の方法を教わることで、自分に合った運動を見つけてあげることができず。ぜひご参加ください。



つき浮き水中運動教室(要予約)

▼対象＝町内にお住まいのおおむね40歳～69歳の方(初めての参加の方に限ります。)

▼日時＝12月5日～2月13日(全10回、毎週水曜日、午後1時～3時)

▼場所＝上三川いきいきプラザ

▼定員＝25名

▼費用＝無料

▼内容＝ストレッチ、筋力トレーニング、水中ウォーキング、ポール運動など

かんたんフィットネス教室(要予約)

▼対象＝町内にお住まいのおおむね40歳～69歳の方

▼日時＝10月16日～12月18日(全10回、毎週火曜日、午後1時30分～3時30分)

▼場所＝上三川いきいきプラザ

▼定員＝30名

▼費用＝500円(セラバンド代)

▼内容＝ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキングなど

適切な救急医療の利用について考えよう！

～9月9日は救急の日～

最近では、休日や夜間などの時間に関係なく症状が軽い患者が救急医療を利用する救急医療の「コンビニ化」や大病院など大きな病院を選んで利用する「大病院志向」により、入院や手術が必要な患者が搬送される二次救急医療機関や特に症状の重い患者が搬送される三次救急医療機関に患者の集中が目立ってきています。

このままでは、本当に救急医療が必要な患者に適切な救急医療を提供することができなくなる恐れがあります。これを機会に救急医療についてもう一度考えてみましょう。

安心して救急医療を受けるには…

・なるべく通常の診療時間内に受診しましょう。
・休日や夜間で症状の軽い人は小山区夜間休日急患センター(場所はP27参照)で受診しましょう。受診する場合は重症な場合を除き、なるべくタクシーなどの公共交通機関の利用をお願いします。

また、症状が軽いにもかかわらず、すぐに救急車を呼び、タクシー代わりにする方の増加が問題になっていきます。救急車は事故や病気などで一刻をあらそう方のために利用されるものです。ささいなケガや軽い病気で救急車を呼ぶと、緊急性の高い重症患者の搬送に間に合わなくなる恐れがあります。かけがえない命を救うためにも正しい救急車の利用をお願いします。

▼問い合わせ先＝健康課 成人健康係

☎(56) 9133

食事

運動と合わせて重要なのが食事です。毎食飲んでいる汁物を1日1回に減らし、炭水化物だけを抜くなどせず、主食・副菜をバランスよく食べる。なご今までの食生活を少し変えるだけで、生活習慣病予防のきつかけとなります。

町では、簡単な調理実習を交えた栄養教室を行っています。食生活改善のポイントをスタッフと一緒に楽しみながら見つけてみませんか？

元気アップ栄養教室(要予約)

- ▼対象 町内にお住まいのおおむね40歳～69歳の方
- ▼日時 10月30日(火)、11月30日(金)の2日間、午前9時30分～午後1時30分
- ▼場所 上三川いきいきプラザ 栄養指導室
- ▼定員 25名
- ▼費用 材料費の自己負担あり
- ▼内容 保健師・管理栄養士の講話、調理実習、会食など

禁煙

タバコは1本でも吸うと、体に悪い影響を及ぼします。タバコの煙に含まれる成分は、血管を縮ませる作用があるため、血圧が上がってしまいます。また、様々ながんなどの発症の原因となります。タバコをやめる時期に「もう遅い」はありません。喫煙歴が長くても、禁煙した日から効果があるといわれています。「禁煙したいけれど、なかなか続かない」。そんな方は、医療保険の適応となる禁煙外来があります。また、町の保健師もご相談の機会があります。お気軽に、ご相談ください。

★今年度より、各地域にお住まいの皆さんを対象に「いきいき健康づくり教室」を開催しています。9～10月は「メタボリックシンドローム」をテーマに各地区で健康教室を実施します。生活習慣改善のためのちよつとしたポイントがみつかるかもしれません。ご家族、ご近所の方々をお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

いきいき健康づくり教室(予約不要)

- ▼対象 興味のある方どなたでも
- ▼日時 会場
- 9月6日(木)午後1時30分～3時
農村環境改善センター
- 9月11日(火)午前10時～11時30分
本郷地域福祉センター
- 9月18日(火)午後1時30分～3時
上三川いきいきプラザ(検診ホール)
- 9月19日(水)午前10時～11時30分
坂上コミュニティセンター
- 9月21日(金)午前10時～11時30分
石田コミュニティセンター
- 10月3日(水)午後1時30分～3時
明治コミュニティセンター
- 10月5日(金)午前10時～11時30分
明治南コミュニティセンター
- ▼費用 無料
- ▼内容 ①メタボリックシンドロームについて
保健師・管理栄養士講話
- ▼問い合わせ先 健康課 成人健康係
☎ 91333

介護予防教室のお知らせ

町ではいつまでも元気に過ごせるよう介護予防教室を開催しています。おおむね65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

★エプロン教室★

- 9月25日：坂上コミセン
- 10月10日：上三川いきいきプラザ
- ▼内容 栄養講話、調理実習、会食
- ▼参加費 1000円

★お菓子作り★

- 10月25日：中央公民館
- ▼参加費 1000円

★口腔ケア教室★

- 10月30日：上三川いきいきプラザ
- ▼参加費 無料

★音楽療法★

- 10月9日：坂上コミセン
- ▼参加費 無料
- ※動きやすい服装でご参加ください

▼申し込み先 在宅介護支援センターふじやまの里

- ☎ 0962

▼問い合わせ先 保険課

- ☎ 9102



【食中毒にご注意を】冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。