

保健のお知らせ

禁煙教室

専門の医師からニコチン依存や禁煙治療について詳しくお話をいただきます。禁煙を考えている仲間と一緒に禁煙にチャレンジしてみませんか。

日時・内容

- ① 10月26日(月)  
午後6時30分～8時30分  
「検査・医師講話」
- ② 10月末～1月末  
「各自禁煙にチャレンジ」

※必要な方は禁煙外来を受診  
※保健師の個別禁煙サポート

③ 1月29日(金)

午後6時30分～8時30分  
「医師講話・交流会」

場所 二本松保健センター  
講師 佐久間秀人氏(佐久間内科小児科医院禁煙支援医)

糖尿病予防教室

糖尿病予防の知識を深めるための教室を2回コースで開催します。

日時・内容・講師

- ① 10月19日(月)  
午後6時30分～8時  
講話「糖尿病予防について」

佐久間秀人氏(佐久間内科小児科医院医師)

② 11月13日(金)

午後6時15分～8時45分  
講話と軽食試食「糖尿病予防の食事について」

阿部和子氏(栄養士)

講話と実技「糖尿病を予防する運動」

吉井雅彦氏(快フィットネス研究所健康運動指導士)

会場

安達保健福祉センター

定員 30名

人間の健康づくり講座

認知症・ストレスと睡眠の正しい知識についてわかりやすくお伝えしますので、こちらにやさしい時間を皆さんと一緒に過ごしてみませんか。

日時・会場・内容

- ① 10月7日(水)  
午後2時～3時30分  
岩代保健センター  
「認知症を予防しよう」
- ② 10月28日(水)  
午後6時30分～8時  
安達保健福祉センター  
「ストレスと睡眠の話」

講師 白濁光男氏(こおりやまほつとクリニック精神科医)

検診結果説明会

生活習慣の改善方法などを感得する機会としてご利用ください。

日時・場所(事前申込不要)

下表のとおり  
※結果通知書、健康手帳(お持ちの方)をご持参ください。

◎問い合わせ・申し込み

健康増進課予防係

☎(55)5109

または各保健センター

新型インフルエンザの予防などについて

新型インフルエンザが流行しています。予防のために、手洗いやうがいを励行し、咳エチケットを守るなどの対策をお願いします。

せきエチケット

- ・熱やせき、くしゃみといった症状があるときは、人にうつさないためにもマスクを着用してください。
- ・マスクをしていないときに咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人に向けずに、できれば1メートル以上離れましょう。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨ててください。

手洗い・うがいをしっかり

手から鼻・口へウイルスを運んでしまっ、感染することがあります。特に、手洗いは石けんを使って、こまめにしっかり行ってください。

規則正しい生活を

インフルエンザにかからないため、かかっても早く治すため、適切な栄養、適度な運動、十分な休養で、からだの調子を整えておきましょう。

食料・日用品の備蓄を

流行期の外出を少なくするため、また調子の悪いときに外出しなくていいように、保存できる食べ物や毎日使うものを備蓄(最低2週間分)しておきましょう。

助け合いの輪をつくっておきましょう

新型インフルエンザが流行した場合、一人暮らしのお年寄りなどは、まわりの人たちが助けてあげる必要があります。連絡法などを今から確認しておきましょう。

急な発熱と咳またはのどの痛みなど、インフルエンザかな?と思ったら

- ・感染拡大防止のため、医療機関に事前に電話連絡をして受診方法などを確認したうえで受診しましょう。
- ・受診する際には、必ずマスクを着用しましょう。

新型インフルエンザ電話相談窓口(平日のみ)

- ▽県北保健福祉事務所 8:30～17:30  
☎024(534)4108・FAX024(534)4162
- ▽市健康増進課予防係 8:30～17:15  
☎(55)5109

検診結果説明会日程(10月)

開催日	受付時間	場所	地域
10月26日(月)	9:00～11:00	戸沢住民センター	東和
	13:30～15:30	太田住民センター	
10月27日(火)	9:00～11:00	木幡住民センター	
	13:30～15:30	東和保健センター	
10月28日(水)	9:00～11:30	塩沢住民センター	二本松
10月30日(金)		石井住民センター	

※11月以降の日程は、後日お知らせします。  
※各保健センターでも随時説明します。(要予約)

インフルエンザ脳症について

新型インフルエンザにより、まれにインフルエンザ脳症を発症することがあります。症状をよく観察して、次の場合は医療機関を受診しましょう。

- ・呼びかけに応じない
- ・痙攣(けいれん)後にも意識障害が続く
- ・意味不明の言動が見られた場合など。

また、安易に解熱剤を用いず、必ずかかりつけの医師に相談してください。