

保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

インフルエンザを予防しよう!!

インフルエンザを「たかが風邪の一種」と考えていませんか？高齢者が感染すると、持病を悪化させたり合併症を引き起こし、重症化しやすくなったりするので注意が必要です。

インフルエンザウィルスは湿度に弱いので、室内では適度の湿度を保つようにし、また、外出時のマスクの着用や帰宅時のうがい、手洗いが大切です。そして予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。

町では65歳以上の高齢者を対象に指定医療機関において、インフルエンザ予防接種を4,860円のうち自己負担1,300円で実施しています。インフルエンザ予防接種は、効果が現れるまで2週間程度かかり、効果は約5カ月持続します。実施期間は12月28日までとなっていますので、早めに接種されることをお勧めします。

健康コラム

体を動かして心と体を元気に

運動は、肥満や生活習慣病を防ぐだけでなく、脳や神経を活性化させ、認知症も防ぎます。自分にあった運動習慣を身につけましょう。

今より1日10分多く
体を動かしましょう



■歩く機会を増やしましょう

歩くことは、一番身近な運動です。大股で歩く、腕をしっかり振るなど、運動を意識して歩いてみましょう。

■合言葉は「+（プラス）10（テン）」

いきなり激しい運動をはじめると、けがなどの危険性があります。まずは「+（プラス）10（テン）」、つまり今より1日10分多く活動することを意識してみよう。

■日常生活で工夫しましょう

普段は使わない階段を利用したり、テレビを見ながら運動したりと日々の生活の中で工夫して体を動かしましょう。掃除や洗濯などの家事も立派な運動です。



ニコニコ相談会

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	1月6日(木)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎585-2374）に電話でお申し込みください。

乳児健診

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（平成27年9月生まれ） ・9か月児（平成27年3月生まれ）	1月28日(木)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

インフォメーション

「心の健康相談」のお知らせ

県北保健福祉事務所では、職場や地域社会・家庭の中でのストレス等の影響で、心の悩みを抱えている方が、専門の医師に相談する場として「心の健康相談」を実施しています。お気軽にご相談ください。

- ◆日程 12月21日(木)、平成28年1月20日(木) 午後1時30分から午後3時30分
- ◆場所 県北保健福祉事務所
- ◆申込み方法 予約制です。前日までに電話でお申込みください。
- ◆申込み・問い合わせ 県北保健福祉事務所 健康福祉部 障がい者支援チーム ☎534-4300

食育シリーズ

町では食生活改善推進員のみなさんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。10月は2回実施しました。



くにみ幼稚園
年長組
『正しい箸の
持ち方について』

