

午後1

時(予定)







予防のための健康料理教室」 食生活改善支援事業 鳩山町食生活改善推進員協議会主催 「生活習慣

病

鳩山町健康マ

1

ジ事業

参加者募集中

毎日を健康に きと暮らす た ٧١

り過ぎや野菜不足 ます。特に、食塩の摂 ない重要な柱となり は欠かすことのでき 「適切な食生活」 8 き

※埼玉県では食塩が少なく、 野菜が多いメニューを「埼玉 県コバトン健康メニュー」(基 準)として推奨しています。

▼ ▼ 定 員 用 は抽選) 可)、エプロン、三角巾、手を拭く ・持ち物 24人(定員を超えた場合 人300円(当日徴収) 上履き(スリッ

・問合せ 申込 期間に町保健センタ し込みください。 町保健センター

ださい ちょっと苦手」という方や男性 会となります してサポ 普段の食生活を見直 。食改のメンバ トするので、 **ので、** いう方や男性もので、「料理はンバーが講師と、、ぜひご参加く す 良 ٧١ く機

玉県コバトご

食塩使用量 3g未満

野菜使用量120g以

▼対象 安心してご参加ください

▼講師 養指導 ▼場所 室 町保健センタ ĺ 2 階 栄

こやスマ

ンカチなど

話、電子申請のいずれかの方法 10月10日(水)~26日(金) 窓口、

会では、

「埼玉県コバトン健康メ

0) \blacksquare 慣病につながるとされて

ます。

鳩山町食生活改善推進員協議

は、がんや高血圧症などの生活習

室を開催します。

6

防メニュー

を使った食生活改善教

町食改オリジナルの生活習慣病予

お 申

ュー(※)」の基準に合っ

た鳩山

▼ 日 時 町内在住の方 11月7日(水)午前10 時

鳩山町食生活改善推進員

パ不

 \blacksquare

ひ、ご参加くださ

▼参加対象

18歳以上で町内

定しており、随時募集中 歩数計による参加者3

で

す。

す。

加申込がありました。この事業は

0

0

人を予

始し、8月末時点で245

人の参

※専用の歩数計(数量限定)は、

ンプルで、操作

しやすい

ポ

ケ

ッシ

康アプリ)

歩数

の測定方法

専

バ用

トの

ン 歩

健 数

ス

マ

フ

オ

ン(コ

事業は、専用の歩数 ンなどのアプリを トフォ ジ 歩数計やスマホア プリでポイントを 貯めて、プレゼント をもらおう!

健康マ

イ レ

※ コバ

トン健康アプリは、スマ

バッグに入れて測定します。

インタイプです。ポケッ

Þ

等が自動抽選で当たる事業です。 り、ポイントに応じて県の特産品 町では、7月1日から事業を開 キングや特定健診 貯ま 負担金246 ▼申込方法 できないものもあります。 信料は自己負担)。手軽に始め 機能と連携して測定します(通 れますが、機種によっては使用 トフォンに内蔵された歩数測定

の受診などによりポ

. イ

ン

が

【歩数計の場合】自己

2円と健康保険証を

使用し、ウ

, オ |

ンター 【スマ を事務局に郵送して 持参の上、保健センター みください い。申込み後、健康保険証のコピ ネットでお申し込みく トフォンアプリ ٧١ の場合】イ ただき -で申し込 ださ

町保健センタ

2

9

6

・問合せ

接種費用の一部を負担していま予防のため、高齢者を対象に予防町では、インフルエンザ重症化 高齢者 ル ンフ エン 参してい ン ザ 予 ただく必要があり

防

接種を実施

します

ご希望

の方には10月

-または東出張 月10日(水)以

免疫機能に極度の障害のある方

免疫不全ウイ

ル

スにより

(身体障害者手帳1

級程度)

ŧ

す。

実施医療機関(町内)

比較的多くみられる副反応は以下の3つです。

②発熱、頭痛、寒気、だるさなど⇒通常2~3日で消失

ため、接種後30分間は接種した医療機関内で安静に

副反応にご注意ください

①接種した場所の発赤、腫れ、痛みなど➡通常2~3日で消失

③ショック、アナフィラキシー様症状(発疹、じんましん、かゆ

み、呼吸困難など)→接種後、比較的すぐに起こることが多い

※帰宅後に異常が認められた場合には、速やかに医師に連絡し

(出典:厚生労働省•国立感染研究所)

満の

方で、

心臓

腎臓

呼吸器ま

(誕生日

ロの前日

から該当

で満65

歳以上

の

方

②接種日当日で満60

歳以上65歳未

- ◆鳩山第一クリニック☎ 296-6800
- ◆福島内科☎ 298-0600

てください。

- ◆鳩山今宿クリニック☎ 296-6260
- ※このほか県内医療機関でも接種可 能です。事前に保健センターにお問 い合わせください。

しっかり実行して防ごう! インフルエンザの予防法

- ◆流行前のワクチン接種
- ◆適度な湿度の保持
- ◆十分な休養
- ◆バランスのとれた栄養摂取
- ◆人混みや繁華街への外出を 控える

◆外出後の手洗い、うがい等_.

▼ 氏名、 2 9 ▼問合せ 害者手帳または医師 活保護受給者は受給者証 護受給者は無料) 持ち物 ·接種費用 ·接種回数 2 5 3 町保健センタ 1 回 1 5 0 の 0

成 31 年 の。対象②に該当する方は、身体障 実施期間 生年月日の確認ができる 月31日(木) 健康保険証など住所、 10 月 20日(土) 円(生活保

種を受けるようお願

します。

し、接種を希望する方

対象

次の①または②に該当

県内実施医療機関ではご自身で持た付けてありますが、それ以外のを付けてありますが、それ以外のが下防接種説明書」は、比企管内実「予診票」および「インフルエン

防接種の効果や副反応などを理解

 \blacksquare

したうえで「予診票」に記入し、接

説明書」はよくお読みい

ただき、 ·予防接種

予

ンフルエン

ザ

所でお渡します。

町保健センタ

毎年、坂戸市・鶴ヶ島市・越生町・毛呂山町 鳩山町の共催で、こころの健康に関する講座を 開催しています。今年度は、鳩山町会場で開催 されます。ぜひ、ご参加ください。

- 日時 11月4日(日) 午後2時~3時30分 (開場は午後1時30分)
- ■場所 町地域包括ケアセンター(車での来場 は、乗り合わせなどのご協力をお願いします)
- も"自殺の少ない町・徳島県海部町の暮らし
- 150人(申込順)
- 岡 檀(おか まゆみ)さん(統計数理研 究所特任助教)
- 健所(☎283-7815)または町保健センター(☎ 296-2530) \sim

鳩山町会場で「こころの健康講座」を開催します

講演「生き心地の良い町~日本で"最

■申込・問合せ 10月9日(火)以降、坂戸保

広報はとやま2018.10月号

広報はとやま2018.10月号

10