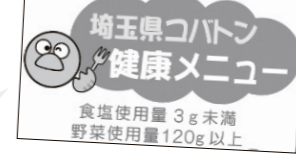


鳩山町食生活改善推進員協議会主催 食生活改善支援事業「生活習慣病 予防のための健康料理教室」



※ 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。

普段の食生活を見直す良い機会となりますので、ぜひご参加ください。食改のメンバーが講師としてサポートするので、「料理はちょっと苦手」という方や男性も安心してご参加ください。

毎日を健康にいきいきと暮らすために、「適切な食生活」は欠かすことのできない重要な柱となります。特に、食塩の摂り過ぎや野菜不足は、がんや高血圧症などの生活習慣病につながるとされています。

- ▼ **対象** 町内在住の方
- ▼ **日時** 11月7日(水)午前10時～午後1時(予定)
- ▼ **場所** 町保健センター 2階 栄養指導室
- ▼ **講師** 鳩山町食生活改善推進員
- ▼ **費用** 一人300円(当日徴収)
- ▼ **定員** 24人(定員を超えた場合は抽選)
- ▼ **持ち物** 上履き(スリッパ不可)、エプロン、三角巾、手を拭くハンカチなど
- ▼ **申込** 10月10日(水)～26日(金)の期間に町保健センター窓口、電話、電子申請のいずれかの方法でお申し込みください。
- ▼ **問合せ** 町保健センター ☎296-2530

鳩山町健康マイレージ事業 参加者募集中



健康マイレージ事業は、専用の歩数計やスマートフォンなどのアプリを使用し、ウォーキングや特定健診の受診などによりポイントが貯まり、ポイントに応じて県の特産品等が自動抽選で当たります。

- ▼ **参加対象** 18歳以上で町内在住・在勤の方
- ▼ **問合せ** 町保健センター ☎296-2530

高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

町では、インフルエンザ重症化予防のため、高齢者を対象に予防接種費用の一部を負担しています。

「予診票」および「インフルエンザ予防接種説明書」は、比企管内実施医療機関(町内含む)の窓口にて備えてありますが、それ以外の県内実施医療機関ではご自身で持

参していただく必要があります。ご希望の方には10月10日(水)以降、町保健センターまたは東出張所でお渡します。

- ▼ **対象** 次の①または②に該当し、接種を希望する方
- ① 接種日当日で満65歳以上の方(誕生日の前日から該当します)
- ② 接種日当日で満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器ま

たはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に極度の障害のある方(身体障害者手帳1級程度)

- ▼ **実施期間** 10月20日(土)～平成31年1月31日(木)
- ▼ **接種回数** 1回
- ▼ **接種費用** 1500円(生活保護受給者は無料)
- ▼ **持ち物** 健康保険証など住所、氏名、生年月日の確認ができるもの。対象②に該当する方は、身体障害者手帳または医師の診断書。生活保護受給者は受給者証。
- ▼ **問合せ** 町保健センター ☎296-2530

副反応にご注意ください

- 比較的多くみられる副反応は以下の3つです。
 - ① 接種した場所の発赤、腫れ、痛みなど→通常2～3日で消失
 - ② 発熱、頭痛、寒気、だるさなど→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ため、接種後30分間は接種した医療機関内で安静に。
- ※ 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てください。(出典:厚生労働省・国立感染症研究所)

実施医療機関(町内)

- ◆ 鳩山第一クリニック ☎296-6800
 - ◆ 福島内科 ☎298-0600
 - ◆ 麻見江ホスピタル ☎296-1155
 - ◆ 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
- ◆ 外出後の手洗い、うがい等
- ◆ 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

鳩山町会場で「こころの健康講座」を開催します

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)
- **内容** 講演「生き心地の良い町～日本で“最も”自殺の少ない町・徳島県海部町の暮らし」
- **定員** 150人(申込順)
- **講師** 岡 檀(おか まゆみ)さん(統計数理研究所特任助教)
- **申込・問合せ** 10月9日(火)以降、坂戸保健所(☎283-7815)または町保健センター(☎296-2530)へ