

Healthy Life

健康推進課 ☎ (93) 4121
FAX (93) 2422

10月の個別予防接種

体調が悪いときは無理せずに、元気になるまで受けてください。

なお、詳細は個別に通知します。
※契約医療機関への予約が必要です。

■ヒブ・小児用肺炎球菌

平成 27 年 8 月生まれ

■BCG・4種混合

平成 27 年 7 月生まれ

■MR (麻しん・風しん混合)

平成 26 年 9 月生まれ

■日本脳炎 平成 24 年 9 月生まれ

健康推進課予防班

ストップ!ザ・むし歯

8月7日に行われた3歳児健診で、虫歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。

- | | |
|-------|-------|
| 青木 千颯 | 青木 結愛 |
| 浅羽優希奈 | 市岡 芽里 |
| 一戸 大空 | 伊藤 葵 |
| 伊藤 大河 | 伊藤 史航 |
| 岩澤 莉子 | 門脇 正明 |
| 金田 大樹 | 川津 歩夢 |
| 小形 菜緒 | 佐藤 煌 |
| 佐藤 悠希 | 下村アリス |
| 鈴木 陽斗 | 鈴木 陽登 |
| 鈴木 怜菜 | 高橋 瑛太 |
| 高橋 竜輝 | 高橋 怜菜 |
| 瀧澤 海翔 | 奈良 唯愛 |
| 西山 初良 | 蛭間亜香里 |
| 福田 優衣 | 堀越 愛李 |
| 松下 司龍 | 宮城 楓 |
| 安田 歩 | 吉田 菜菜 |
- (五十音順・敬称略)

インフルエンザ予防接種

対象…平成 27 年 12 月 31 日現在で 65 歳以上の人 (対象者には 9 月下旬に予防接種の予約票を送付しています。)

※ 60 ~ 64 歳の人で、心臓・腎臓もしくは呼吸器機能に障害がある人、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で医師が必要と認定した人も対象になりますので、申し出てください。

実施期間…12月31日(木)まで

実施場所…県内契約医療機関

費用…1,000円 (生活保護受給者は受給証明書を持参してください。)

健康推進課予防班

腹部エコー検査

肝臓、腎臓、膵臓、胆のう、ひ臓などの状態を調べるのに非常に有効な検査です。痛みはなく、検査時間は3~5分程度です。

対象…市内在住の20歳以上の人

受付時間…午前9時~10時

費用…3,500円

※追加検査 各1,000円

乳房、子宮 (卵巣を含む)、前立腺

服装…上半身は脱ぎ着しやすい服装

申込み…電話または窓口で予約

その他…検査当日は、朝起床してから飲食をしないでください。薬の服用が必要な人は早めに少量の水で済ませてください。

健康推進課予防班

月	日 (曜日)	会場
10	14 (水)、15 (木)	中部ふれあいセンター
10	16 (金)、19 (月)~23 (金)、26 (月)、27 (火)	保健センター
10	28 (水)~30 (金)	北部コミュニティセンター

健康推進課予防班

Toshokan Net としよかんわっと

富里市立図書館 (90) 4646
(午前9時30分~午後5時15分)
https://www.library.tomisato.chiba.jp/

図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分~午後6時

※金曜日は午後7時まで

…休館日 ★…映画会 ◆…おはなし会

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ◆
4	5	6	7 ★	8	9	10 ◆
11	12	13	14	15	16	17 ◆
18	19	20	21 ★	22	23	24 ◆
25	26	27	28	29	30	31 ◆

おはなし会

毎週土曜日午後2時から「おはなしのへや」で絵本や昔話を楽しむ会を行っています。(20分程度・4歳くらいから小学生)

こわ~い話や笑っちゃう話などとおきのおもしろい話をたくさんよういしてお待ちしています!

返却期限を守りましょう!

図書・雑誌・視聴覚資料の貸出期間は2週間です。

現在お手元にある資料の返却期限は過ぎていませんか?

図書館の資料は市民の大切な財産です。

より多くの皆さんに市立図書館を利用していただくために、祝日【10月は12日(月・体育の日)】も開館します。

10月の映画会

場所 図書館2階AVホール

定員 各回とも先着80人

日時	内容
7日(水) 午後2時	アヒルのペックルのアラジンと魔法のランプ【90分】
21日(水) 午後2時	疎開した40万冊の図書【102分】

※いずれも入場は先着順で、定員を超えた場合は入場を制限します。また、内容についてはやむを得ず変更することがあります。

初めての参加者歓迎! 男性のための料理教室

日時・内容…①10月28日(水)・中華料理 ②11月11日(水)・和食

午前9時30分~午後1時 ※両日の参加も可

場所…保健センター 対象…市内在住の20歳以上の男性

費用…500円 定員…先着各15人

持ち物…筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込み…10月21日(水)までに電話または窓口にて

※後日、詳細を連絡します。

健康推進課予防班

健康 とみさとコラム No.4 隔月連載企画

生活習慣病発症予防と重症化予防編③ 糖尿病の予防と改善

糖尿病は、初期には自覚症状がなく、放置していると合併症を引き起こし、深刻な事態になる可能性があります。血液が高血糖状態になることで起こる血管障害が原因です。細い血管が集中している目や腎臓をはじめ、体のあらゆるところで発症します。

糖尿病が引き起こす合併症

①糖尿病性腎症

腎臓の毛細血管が傷つくことで、ろ過機能が低下してしまいます。悪化すると人工透析が必要になります。人工透析の原因で一番多いのが糖尿病です。

②糖尿病性網膜症

目の毛細血管が傷ついて眼底出血を起こします。悪化すると失明の危険があります。

③糖尿病性神経障害

自律神経や末梢神経に異常が生じ、便秘や下痢、手足のしびれなどを引き起こします。ちょっとした傷から壊死を起こすこともあります。

④動脈硬化

動脈硬化により、脳や心臓で血管が詰まると脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。

⑤免疫力の低下

免疫が低下すると感染症を引き起こし、歯周病や皮膚炎など様々な病気にかかりやすくなります。

改善のポイント

▼運動

適度な運動がインスリンの働きを助けます。ウォーキングや筋力トレーニング、ラジオ体操など継続しやすいものをおすすめです。毎日が無理でも、2日に1回は行いましょう。

▼栄養

身体活動量などに合わせた食事をする必要があります(食事療法)。自分にあった分量で栄養バランスの

とれた食事をとるように工夫します。バランスのとれた食事ですので、家族の健康にも役立ちます。

食べ方の工夫としては、食物繊維を多く含む野菜や海藻などから食べることをお勧めします。ご飯より先に食べることで糖の吸収が穏やかになり、血糖の急激な上昇を抑えることができます。また、よく噛んでゆっくり食べることで満腹感が得やすくなります。

糖尿病と診断されたら

合併症を未然に防ぐためにも、定期的に医療機関を受診しましょう。自分の血糖のコントロール状態を主治医と確認して行くことが大切です。また、市では毎月保健師・栄養士による健康相談を行っていますので、ぜひ活用してください。