

12面から続き

「ロコモ予防チャレンジ教室」でロコモを知り、予防のための生活習慣について学びませんか。

●みんなで覚えよう！

健康づくりのためにあなたも参加してみませんか。公開練習に参加しポイントを貯めると、ハッポちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。ぜひ参加ください。

③体力測定 40歳以上の市民の方20人 囲運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 囲11月18日(水)から

●特定健診結果説明会

①11月26日(木)、午後2時～4時 ②1月19日(火)、午後1時30分～3時30分 陽中央市民会館

●全国糖尿病週間

国連は11月14日を「世界糖尿病デー」と定めています。日本では、11月14日を含む1週間を「全国糖尿病週間」とし、さまざまな啓発運動を行っています。市でも、糖尿病をはじめとした生活習慣病予防に関する教室を開催しています。

糖尿病は、初期の段階ではほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと重大な合併症を引き起こす病気です。年に一度は健診を受け、空腹時血糖やHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)の値を確認しましょう。

●生活習慣病予防セミナー

時11月25日(水)、午前10時～午後1時 24人 費500円 囲11月11日(水)から

●野菜料理教室

陽時11月27日(金)・12月4日(金)・11日(金)、午前10時～午後1時 24人 費500円 囲11月6日(金)から

◆認知症の理解を深める

予防と対策、 陽11月28日(土)、午後2時～4時

メイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 20人 費400円 囲11月6日(金)から

●男の料理教室(3回コース)

「炊飯と出汁(だし)を学ぶ」 陽11月27日(金)・12月4日(金)・11日(金)、午前10時～午後1時 24人 費500円 囲11月6日(金)から

陽順天堂越谷病院集会所ホール 囲講師は順天堂大学医学部・大学院医学研究科准教授の柴田展人さん 費無料 囲当日会場へ 陽順天堂精神医学研究所 978-8595

▽手洗い、うがい：外から帰ったとき、調理前、食事前、ペットと遊んだ後や掃除の後、トイレの後などには必ず手を洗いましょう

▽咳エチケット：咳などの症状がある人はマスクを着用し、咳やくしゃみをするときは口と鼻をティッシュ等で押さえましょう

▽手ふきタオル、調理器具などを清潔に保ち、食品は十分に加熱しましょう

死因第3位になった肺炎の予防法について



越谷市医師会 南越谷健身会クリニック 990-0777

厚生労働省の人口動態統計によると肺炎は国民の死因第3位です。肺炎は重症化する

り注意が必要です。発熱を伴わない長引く咳は喘息と思われ、胸部のCTスキャンや血液検査で診断が付きま

肺炎の原因菌で最も多いのは肺炎球菌です。高齢者や2

歳以上の基礎疾患のある小児には、肺炎球菌ワクチン接種が推奨されています。去年の10月から高齢者の定期接種の制度が始まりました。対象者は年度によって決められてい

肺炎球菌も含めて肺炎の原因となる細菌やウイルスは人の体や日常生活の場に季節に関係なく存在します。最近提案されている肺炎の予防法を紹介し

「①朝起きたら歯磨きをしましょう」：口の中の歯周病菌などの細菌は唾液の少ない就寝中に増殖します。そのまま食事をすればそれら

の細菌を飲み込んでしまいがちです。会話をすれば唾液の中に混じった細菌を気道に吸い込んでしま

「②トイレは済んだらすぐに蓋をして流しましょう」：トイレで水を流すと飛まつが上がり、細菌が空気中に浮遊して口腔や鼻から気道に吸われます。予防のためにトイレの蓋をしてから水を流すように習慣化

「③誤嚥に気をつけましょう」：年をとると飲みこむ力や咳反射が弱くなり、食べ物や唾液が誤って気管内に入ってしまう事があります。それと一緒に口の中の細菌が気管に入り

「④秋から冬に流行する感染症予防」：秋から冬には、インフルエンザなどの咳・熱等の呼吸器症状を主とする感染症やノロウイルスなどによる下痢、おう吐、腹痛、発熱等を主とする感染性胃腸炎などが流行

「⑤協力ください」：また、越谷レイクタウン献血ルーム(901-201137-379)でも献血ができます。全血は午前10時～午後5時30分、成分献血は午前10時～午後4時30分です。そのほかの献血できる場所は、日本赤十字社のホームページで検索

「⑥愛の献血」：11月20日(金)、午前10時～11時45分、午後1時～4時 陽市役所本庁舎1階ロビー 囲保健総務課 973-7530

「⑦ご協力ください」：また、越谷レイクタウン献血ルーム(901-201137-379)でも献血ができます。全血は午前10時～午後5時30分、成分献血は午前10時～午後4時30分です。そのほかの献血できる場所は、日本赤十字社のホームページで検索

「⑧ご協力ください」：また、越谷レイクタウン献血ルーム(901-201137-379)でも献血ができます。全血は午前10時～午後5時30分、成分献血は午前10時～午後4時30分です。そのほかの献血できる場所は、日本赤十字社のホームページで検索

表2 生活習慣病予防セミナー日程表

Table with 3 columns: 内容・講師, 日時, 申込み. Rows include seminars on high blood pressure, heart disease, and stroke prevention.

第7回 市民講座 「がんになっても自分らしく生きるために」～自分の生き方を考えてみませんか～

自分の生き方を静思する。講師は順天堂大学医学部病理・腫瘍学講座教授の樋野興夫さん。第2部：治療が終了した段階で、どのような選択をしたら、より良い生き方が出来るのか？

「中核市・越谷 移行記念」『SAITAMA心の健康フェスティバルin越谷』子どものスマホ どうして

「中核市・越谷 移行記念」『SAITAMA心の健康フェスティバルin越谷』子どものスマホ どうして

「中核市・越谷 移行記念」『SAITAMA心の健康フェスティバルin越谷』子どものスマホ どうして

「中核市・越谷 移行記念」『SAITAMA心の健康フェスティバルin越谷』子どものスマホ どうして

「中核市・越谷 移行記念」『SAITAMA心の健康フェスティバルin越谷』子どものスマホ どうして

「中核市・越谷 移行記念」『SAITAMA心の健康フェスティバルin越谷』子どものスマホ どうして

「中核市・越谷 移行記念」『SAITAMA心の健康フェスティバルin越谷』子どものスマホ どうして

「中核市・越谷 移行記念」『SAITAMA心の健康フェスティバルin越谷』子どものスマホ どうして

「中核市・越谷 移行記念」『SAITAMA心の健康フェスティバルin越谷』子どものスマホ どうして