

運動教室を開催します



内 容	日 時	受付時間	午後 1 時 30 分 から。
脂肪燃焼教室「1・2・スリム」 運動の強さ・・・運動経験者向き リズムウォーキング、ボクササイズの動きを 取り入れたエクササイズ、ストレッチなど。	12/7(火)、1/4(火)、 2/1(火) 午後 2 時～ 3 時 30 分。	会 場	区役所 3 階健康増進フロア。
体ほかほか心ゆるゆる「バランス気功」 運動の強さ・・・運動初心者向き 気功、整体法、呼吸法など。	11/16(火)、12/21(火)、 1/18(火) 午後 2 時～ 4 時。	対 象	区内にお住まいの40歳以上の方。
健康貯筋教室「のび～るストレッチ」 運動の強さ・・・運動初心者向き リズムウォーキング、ダンベル体操、ストレッチなど。	11/30(火)、12/14(火)、 1/25(火) 午後 2 時～ 3 時 30 分。	費 用	無料。
詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)		持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗 ふき用タオル、水分補給用飲料水、健康手帳(お持 ちの方のみ)。
		申込方法	事前の予約は不要です。直接会場にお越しください。 3 教室のうち、ご自分にあった教室を月 2 回まで選 んでご参加ください。

清田保健センターの健康相談をご利用ください

曜日	午前(午前 8 時 45 分～10 時)	実施週	午後(午後 1 時～2 時)	実施週
月	生活習慣改善相談(予約制)	第1、第3	精神発達相談(予約制) 妊産婦健康相談 女性の健康相談	第1～4 第1、第3 第2
火	4 カ月児健診 ツバククリン反応検査 母性相談	第1～3 第1～3 第1～3	心の健康相談(予約制) 	第2、第4
水	社会復帰学級 エキノコックス症検査 エイズ相談・検査(予約制) 胃がん・大腸がん検診(予約制) 離乳中期講習会(4月・11月休講)	第1～4 第1、第3 第1、第3 第2 第3	社会復帰学級 3 歳児健診 	第1～4 第1、第3
木	乳幼児再来(10 カ月児健診) ツバククリン反応判定・BCG 接種	第1～3 第1～3	マタニティ教室(1 月・8 月休講) 歯科相談(予約制)	第1～4 第1～3
金	1 歳 6 カ月児健診	第1、第3	離乳初期講習会(1 月・8 月休講)	第3
詳細：地域保健課保健予防係 ☎ 889-2400(内線513)				

がん検診(胃・大腸)

多くの方にがん検診を受けていただくために、次の通り検診を行います。この機会にぜひ一度受診してください。検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。◆日時 11月24日(水)～26日(金)、12月8日(水)午前8時45分～10時(受け付け)。

◆会場 区役所2階保健センター。◆対象 40歳以上の方。◆費用 ①胃・大腸がん検診 セット800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。なお、70歳以上の方(健康保険証など年齢を証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は()内の証明書を持参すると無料になります。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線522)

今年も気になるインフルエンザ

インフルエンザは普通の風邪とウイルスの種類が違い、高熱などの症状だけでなく、場合によっては、インフルエンザ脳症・脳炎といった重症化や合併症を引き起こすこともあります。インフルエンザには予防が肝心。インフルエンザを寄せ付けない心構えをしっかりと持ちましょう！



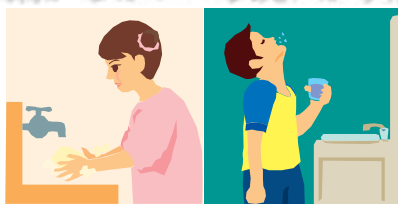
どんな症状？

- ▶ せきや鼻水などの前触れもなく、38度以上の発熱や悪寒が出現する
- ▶ せきや鼻水は遅れて現れる ▶ 筋肉痛や関節痛が起こる

予防法は？

- ▶ かせ同様、うがい・手洗いが予防の基本です！

バランスのよい
食事を取る



室内が乾燥しない
よう気を配る

十分に休養する

人ごみをなるべく避ける

治療は？

- ▶ 発症から48時間以内であれば、ウイルスの増殖を抑えられる薬を処方できます。症状が出たら、なるべく早く医療機関で受診しましょう！

インフルエンザワクチンについて

ワクチンが十分な効果を発揮するのは、個人差はありますが接種後、約2週間後から約5カ月間です。

ワクチン接種は12月中旬ころまでに行うことが望ましく、13歳未満のお子さんは2回接種が必要です。また、ワクチンは毎年型が変わるため毎年接種が必要になります。