

インフルエンザに 注意しましょう



インフルエンザの流行シーズンです。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

自分でできる予防対策

- ◇外出後は、小まめに、丁寧に手洗い・うがい
石けんなどを使ってしっかりと洗い、きれいなタオルなどで十分にふき取りましょう。
アルコール消毒も効果的です。うがいも忘れずに行いましょう。
- ◇十分な栄養と睡眠をとって健康管理
健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。

- *咳やくしゃみのあるときは、「咳エチケット」を守りましょう。
- マスクをする。
 - 口と鼻をティッシュでおおう。
 - 周りの人から顔をそむける。



広げよう ママ友の輪

今月の かもめっ子クラブ

- ◆いわき市◆ 1月15日(木) 10時～
いわき市文化センター
- ◆郡山市◆ 1月22日(木) 10時～
郡山市総合福祉センター
- ◆南相馬市◆ 1月29日(木) 10時～
高平生涯学習センター



10月23日、南相馬市



10月2日、郡山市



10月16日、いわき市

高齢者 肺炎球菌ワクチン接種

平成26年度に無料で接種できるのは以下の方です。
(1) 年度内に以下の年齢になる方

対象者	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日
101歳以上	大正3年4月1日以前の生まれ

接種期間は平成27年3月31日までです。
接種期間を過ぎると無料で接種できなくなりますのでご注意ください。

(2) 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級に相当する程度の障がい)

※(1)(2)とも、すでに高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、無料接種の対象外となります。

▶接種方法

- 県内に避難されている方
直接医療機関に予約し、窓口負担なしで接種できます。浪江町の予診票を使用してください。
- 県外に避難されている方
避難先の市区町村にお問い合わせください。
市区町村によっては、無料で接種できない場合があります。一度実費をお支払いいただきますが、町で費用を負担しますので、ご連絡ください。

さわやかクラブの活動

11月21日、浪江町役場二本松事務所の周辺約5kmのウォーキングを楽しみました。

*さわやかクラブとは、浪江町民が月1回、ノルディックウォーキングを実施している会です。



生活習慣を見直して メタボを予防しよう

総合健診の結果はいかがでしたか？
震災後は、男女ともに体重が増えている方や脂質異常の方が増えています。
食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣を積み重ねていると、内臓と内臓のあいだに脂肪がどんどん蓄積していき、メタボリックシンドローム(以下、メタボ)という危険な状態を呼び込みます。
生活習慣を見直し、メタボを予防しましょう。

メタボとは

内臓のまわりに脂肪がたくさんついた上、脂質異常、高血圧、高血糖のどれか2つ以上を抱えている状態です。個々の状態が軽度でも、重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こします。



メタボ予防のためのポイント

食事

食べ過ぎや夜遅い時間の食事、朝食抜きなどの食生活の乱れは、内臓脂肪をためるいちばんの原因です。

1日3食バランスよく、自分に合ったエネルギー量を守ることを意識しましょう。

- ★3食規則正しく食べましょう。
- ★主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。
- ★野菜や海藻類をたっぷり食べましょう。
- ★よくかんで食べましょう。
- ★食べ過ぎはやめて腹八分目に。



たばこ お酒

★喫煙はがんの発症率を上げるだけでなく、内臓脂肪の蓄積を促進したり、動脈硬化を進めたりします。
たばこは百害あって一利なし。今すぐ禁煙しましょう。

- ★お酒は適量を守りましょう。
- ★週に2日は休肝日を設けましょう。



運動

内臓脂肪は、消費エネルギーが摂取エネルギーより少ないことでたまります。
消費エネルギー量を増やして内臓脂肪を減らしましょう。

日常生活の中で運動量UP

- ★できるだけ階段を使う。
- ★こまめに家事を行う。
- ★買い物は徒歩で。
- ★歩ける距離なら歩く。

ウォーキングで内臓脂肪を燃やす!

- 視線を下げない
- あごは引く
- 足を伸ばす
- かかとから着地
- 背筋を伸ばす
- 腕は前後に大きくふる
- 歩幅はできるだけ広めに



検診は受けてからが大切です。
今年度の検診の結果、要精密検査と診断された方は早めに精密検査を受診しましょう。

