



第6回 ダンベル交流会を開催しました！

9月8日、浪江町地域スポーツセンターにおいて、ダンベル交流会を開催しました。今年も県内各地で実施しているロコモ予防教室などの参加者の皆さんによる成果発表や創作琉球舞踊、浪江・津島小学校、なみえ創成小学校の児童、教師によるダンベル体操が披露され、会場は熱気に包まれました。交流会の最後は、全員によるフォークダンスで交流を深め、参加者の一体感が高まった様子でした。

創作ダンベルを参加者全員で



ダイナミック琉球舞踊



男前ダンベル体操披露
(浪江町・柴田町・東北福祉大学の皆さん)



「んだげんちよ」ダンベル体操披露
浪江・津島小学校、なみえ創成小学校の児童と教師の皆さん



フィナーレはダンスで交流

インフルエンザに注意しましょう

例年、秋から春先にかけて、インフルエンザが流行します。

インフルエンザは高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。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

石けんなどでしっかり洗い、きれいなタオルなどで十分に拭き取りましょう。

アルコール消毒も効果的です。うがいも忘れずにしましょう。

●十分な栄養と睡眠で健康管理

栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。

●予防接種

予防接種はインフルエンザ発症の可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぎます。毎年の定期的な接種が有効です。



保健だより



健康保険課健康係
TEL 0240 (34) 0249

せき 咳やくしゃみには「咳エチケット」

- * マスクをする
- * 口と鼻をティッシュで覆う
- * 周りの人に顔を向けない



特定保健指導を受けましょう

特定保健指導とは、特定健診の結果から、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症リスクが高く、脳卒中や心臓病などの危険性が高いと診断された人を対象に、保健師や管理栄養士などが生活習慣を見直す支援を行うことです。対象者には、健診後に保健師などが連絡します。「受けっぱなし健診」とならないよう、保健指導を活用し健康づくりを心掛けましょう。

ノロウイルス対策を実践しよう！

●ノロウイルスってなあに？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生しますが、特に11月から1月に流行します。

●感染すると、どうなるの？

潜伏期間は1日～2日で、おう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

また、おう吐や下痢が続いた場合、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こしやすいので、水分補給し、早めに医療機関を受診しましょう。

●感染しないためにはどうすればいいの？

- ① 手洗い（指や爪の間、親指周りなど、汚れの残りやすい部分をしっかり洗う）
- ② 食品はしっかり加熱する（しっかり火を通す（特に貝類））
- ③ 調理器具の消毒（洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する）
- ④ 調理する人の健康管理（症状があるときは食品を直接扱わない）

うけどんの

健康知恵袋



広げようママ友の輪

11月と12月のかもめっ子クラブ

- ◆いわき市 11月 7日(木) 10時～ なみえ交流館
12月 5日(木) 10時～ なみえ交流館
- ◆郡山市 11月14日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
12月12日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 11月21日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
12月19日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

