



今月の担当
石田 篤子
保健師

日中日差しが強くても、朝夕すずしく比較的過ごしやすい夏ですね。十分な睡眠、バランスのとれた食事、心がけ、夏風邪をひかないよう注意しましょう。

『町民健康のつどい』開催のご案内

保健推進委員による『町民健康のつどい』は今年で7回目になります。保健推進委員の活動も13年目に入り、方向性を模索しながら「誰もが住んでよかったと思える街づくり」の一端を担えるよう活動を展開しているところです。幌延町は介護保険料が全国でも高いほうであり、保健推進

委員自ら、介護保険制度や介護の原因についての学習をしました。その結果、各地区で介護予防につながる教室を、自分達の手で開催してみようと意見がまとまり、昨年からは、地域単位で「介護予防」の集会を開催しています。17年度は転倒予防教室として転びにくい身体になるための学習や個別相談を専門の講師にお願いいただきました。今年度は1ヶ数箇所の町内会合同で「腰と膝の痛みを予防改善して転ばない身体になるう」をテーマに開催します。

講師は地域リハ実践プロジェクトらしいふの作業療法士 竹田義教氏を予定しています。

- 膝や腰が痛くなるのはどうして？
- 痛くなったらどうしたらいいの？

- 自己管理のための注意点

などのお話と、膝痛・腰痛を予防するための体操を紹介してもらいます。体操は椅子に腰掛けたり、横になつたりしながら、

無理のない程度の内容になっています。また、地区によっては保健師による健康相談、作業療法士による個別相談を実施するところもあります。各地区、日程が近づきましたら回覧等でお知らせいたします。高齢な方はもちろん、未来の自分のため、家族のために学習してみませんか。年齢にかかわらず、みなさん誘いあわせのうえにご参加ください。

【表1】第7回町民健康のつどい 開催日程(予定)

実施日	時間	開催地区	場所
H18.10.12(木)	13:00~	開進・上幌延	上幌延改善センター
H18.10.13(金)	10:00~	第7・第9・さくら	保健センター
H18.10.13(金)	午後	幌延第1・サロベツ・下沼・下沼南	下沼寿の家
H18.10.14(土)	午前	第1・双葉・つばめ	未定
H18.11.14(火)	13:00~15:00	問寒別地区	問寒別公民館
H19.1.24(水)	午後	幌延西・北進	未定

元町・すずらん・10町内は7月22日にすずらん町内会館で実施済み

お知らせ 麻しんと風しんの予防接種が変わります。

広報4月号でも、平成18年4月1日から麻しん(はしか)と風しん対策をより強化するため、麻しん風しん混合ワクチンによる予防接種の2回制度が導入されるとお知らせいたしました。平成18年6月2日以降、次のとおり改正されました。

■麻しん・風しん混合ワクチン



- 1 麻しん及び風しんの第2期予防接種は今年度から実施いたします。現在小学校入学前のお子さんは、全員2回接種を受けることとなります。
- 2 今年度は平成12年度生まれのお子さんが対象となります。9月下旬に5日間接種日を設定し、詳細は後日個別通知いたします。
- 3 予防接種率の確保及び向上、受けられる方の利便性、肉体的負担の軽減等の観点から、第1期、第2期とも原則的に麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)を接種いたします。ただし、混合ワクチンを接種する前に麻しんもしくは風しんに罹患した場合は、麻しんもしくは風しんの単抗原ワクチンの接種を受けることができます。

お問い合わせ 保健センター ☎5-1790