



今月の担当
山本 恵美
保健師

いよいよ秋本番です。気候の変化に体調を崩していませんか。栄養と休養をバランスよく取り入れながら無理のない生活を心がけましょう。

今年もインフルエンザの季節がやってくる

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる病気です。気温が低く乾燥する秋から冬にかけて流行します。症状は風邪と似ていますが38度以上の高熱が出たり、頭痛・関節痛・筋肉痛のほか、肺炎や気管支炎などの合併症を起す可能性があります。特に抵抗力の弱い乳幼児・

高齢者・慢性疾患を持っている方がインフルエンザにかかると重症化しやすく、毎年亡くなる方がいらつしやいます。

「ただの風邪」と自己判断せず、体調の変化を感じた時には病院を受診しましょう。

インフルエンザ予防接種

今年もインフルエンザ予防接種を実施します。

●実施期間

11月2日～16日

●実施場所

幌延町立病院

●接種方法

65歳以上の方

保健センターへ申込みが必要（10月4日～10月15日）。

申込み済の方には問診票を送付します。必ず必要事項を記入し、接種当日に持参して下さい。

自己負担 1千円

64歳以下の方

実施期間内に直接、病院に行ってください。申込みは必要ありません(0～15歳は2回接種します)。

自己負担

1回 2千3百円

●お問合せは

保健センター

(☎5-1790)まで

お願いします。

健診結果を120%生かす教室のお知らせ

皆さん、今年の健康診断はお済みですか？健診結果から普段の生活で思いあたることはなかったでしょうか？健診は「受けたら安心」ではありません。病気を予防するために自分の体・血管の中心で起っている状況を知り、生活習慣を改善していきましよう。今年は「血圧から見る健康と生活」をテーマに開催します。最

近、新聞やテレビで目にするメタボリック症候群についての解説も交えながら、講演をしていただきます。

●実施日 11月5日(金)

●場所 保健センター

●講師 新野峰久先生

(旭川厚生病院 健診センター) 院長

●その他

詳細は回覧等でお知らせします。

健康手帳を 活用してください

保健事業のひとつとして健康手帳の交付があります。

- 1 自らの健康状態を記録して生活を振り返ることで病気を寄せ付けない身体づくりを行う事
- 2 医療機関を受診する時に、それまでの検診結果等の状況をしっかり医師等に伝達適切なアドバイス等がもらえることができる事

の2点を目標にして交付しています。町で実施する基本健診(成人病検診・農協の巡回ドック)を初めて受診された方にはもちろんお送りしていますが、それ以外の方でも40歳以上で希望される方には無料でお渡ししています。お気軽に保健センターに連絡してください。また、40歳未満の女性の方が婦人科検診等の記録ができるようにした「レディースメモリー」も町独自で作成し希望される方に無料でお渡ししていますので併せてご利用ください。