

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	10月9日(火)	13:00~16:00 (予約制)	管理栄養士による糖尿病・高血圧・痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・肥満などの食事指導と相談	○1週間前までに、電話でお申込みください。 ○お1人1時間の相談です。
		10月24日(水)			
健康相談	保健センター	随時 (月)~(金)	8:30~17:00	○血压測定(自動血压計有り。)	◇健康手帳をご持参ください。 ※ヘルストロンは松前町総合福祉センター2階「多世代交流室」にあります。お気軽にご利用ください。 [時間 10:00~16:00] 1回約20分です。
		老人憩の家	10月2日(火)	10:00~11:00	
	11月6日(火)				
リハビリ教室 “ぬくもり”	西公民館	10月12日(金)	13:30~15:30	健康チェック・健康体操・趣味活動・ミニ健康講座・茶話会など (申込制)	○介護保険で「要介護」又は「要支援」の認定を受けている方は参加できません。
	北公民館	11月9日(金)			
健診後の相談 食生活と健康 ☆健診結果を日々の生活に生かしましょう。 ☆普段何気なくとっている食事について振り返ってみましょう。	出作集会所	10月3日(水)	10:00~11:30	○健康相談(健診結果の説明と生活指導) ○栄養士による食生活相談	○健康手帳をご持参ください。 ○基本健診を受けられた方は、健診結果とアンケート(結果に同封している方のみ)をご持参ください。 ○健診を受けていない方もぜひお越しください。
	恵久美集会所	10月5日(金)			
	保健センター	10月10日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	○血压測定 ○検尿(再検査) ○体脂肪測定	
	北川原集会所	10月16日(火)	10:00~11:30	※裸足になりやすい服装でお越しください。 ○味噌汁などの塩分濃度測定 ※汁椀に半分の量をご持参ください。他の汁物でも可。	
	保健センター	10月19日(金)			
	東公民館	10月23日(火)	13:30~15:00	※よくかき混ぜて具なしでご持参ください。	
	神崎集会所	10月25日(木)			
	保健センター	10月29日(月)	10:00~11:30 13:30~15:00		
献 血	井関農機(株)開発製造本部	10月19日(金)	9:00~11:50	献血は尊い心の贈り物 お近くの場所にお出かけください。	
	サンタ(株)		13:10~13:40		
	トータスエンジニアリング(株)		14:10~15:30		
	松前病院		16:00~17:00		
	松前町役場(成分)	10月25日(木)	13:30~16:30		

インフルエンザにかからないために

冬になると毎年インフルエンザが流行します。特に11月から3月にかけての流行時期に、インフルエンザにかからないよう今から予防対策を行っていきましょう。



一般的な予防法

- ① 十分な栄養・休養をとる。体力の低下は、インフルエンザにつけいるすきを与えてしまいます。インフルエンザに負けない体力をつけましょう。
- ② 人込みを避ける。
- ③ 室内の乾燥に気をつける。加湿とともに室内の換気にも気をつけましょう。
- ④ マスクを着用する。
- ⑤ 外出後は手洗いとうがいを忘れずに。

かかっても重症化させないためにもワクチンの接種は有効な手段です。特に乳幼児や高齢者、呼吸器や心臓血管などに基礎疾患を持つている方は、肺炎・脳炎などの重い合併症を起こしやすいと言われています。流行の始まる前(11月ごろ)からかかりつけの医師に相談のうえ、早めに予防接種をお受けください。



インフルエンザにかかりにくくするために、また、予防接種をうけましょう。これからの寒い季節、インフルエンザを防いで、元気に過ごしましょう。