

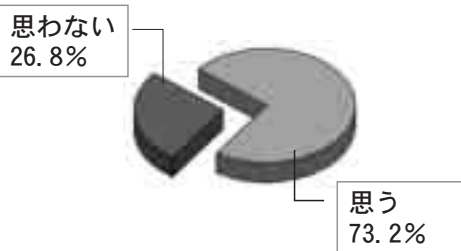


楽しくからだを動かしていますか？

今回は平成16年度住民健診時のアンケート結果から「数値からみる熊野の健康の姿」を少し紹介します。

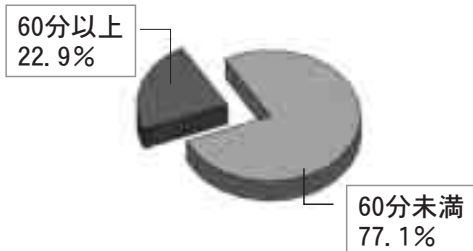


グラフ1 運動不足だと思いますか？



います。これは移動を含めての時間になりますので意識して体を動かしている時間は実際には少ないでしょう。この結果を見てどのよう感じられましたか？自分と照らし合わせて考えてみてください。

グラフ2 1日に60分以上歩きますか？



グラフ1は『運動不足だと思えますか？』という質問ですが、約70%以上の方が運動不足だと感じていることがわかります。

グラフ2は『1日に60分以上歩きますか？』という質問です。約77%の人が歩く時間が60分未満と答えて

インフルエンザの予防接種を受けましょう！

インフルエンザのもっとも効果的な予防法は流行前の予防接種です。予防接種により重篤な合併症や症状の重症化を防ぎ、健康被害を最小限にとどめることができます。インフルエンザにかからないように、早めに予防接種を受けましょう。

◆高齢者の方は公費（一部自己負担）により指定の医療機関で接種できます。

| | |
|--------|---|
| 接種期間 | ～12月31日(土) |
| 対象者 | ・満65歳以上で町内に住所を有する者 ・60歳以上65歳未満の者であって、厚生労働省令により定める者 |
| 申込方法 | 希望する医療機関に、直接申込 |
| 接種回数 | 1人あたり年1回 |
| 自己負担額 | 1,000円(負担額の減免制度あり) |
| 負担額の減免 | 被生活保護世帯の者は証明書を各医療期間の窓口へ提出。ただし、非課税世帯は対象外 |

受けられる医療機関

宗盛医院、片山医院、梶山医院、豊田医院、藤田医院、大瀬戸医院、倉田医院、酒井医院、豊田レディースクリニック、済生会広島病院、津丸内科医院、南海田病院、よした内科

上記の医療機関以外で治療中・入院中等の方は依頼書が必要ですので、事前に健康課へお問い合わせください。

問合せ先 健康課 TEL855-1755 (健康課)

やっぱりウォーキング♪



やはりお勧めは手軽にできる「ウォーキング」です。歩く時間は1日に20分以上続けることが良いと言われています。「時間がないからな…」と思っている方も10分程度の運動を3回などに分けて運動しても効果があります。

すがすがしく、体を動かすにはよい季節ですので、みなさんこの機会に運動を始めてみませんか？

(健康課)

愛の献血協力者

ここでは8月18日(東公民館・町民会館で実施)現在で5回以上、5回刻みの献血回数に到達された方を紹介します。

皆さまのご協力、誠にありがとうございます。

次回の献血は11月30日(水)西公民館で行う予定です。

皆さまの温かいご協力をお待ちしております。

問合せ先 熊野町公衆衛生推進協議会 (生活環境課内) TEL 820-5606 (生活環境課)

| 回数 | 到達地区名 | 氏名 |
|-----|-------|-------|
| 50回 | 萩原 | 五拾免康枝 |
| 20回 | 中溝 | 加藤 俊男 |
| 15回 | 川角 | 山元 健二 |
| 10回 | 萩原 | 福垣内國昭 |
| 5回 | 呉市 | 滝瀬 昇 |