

11月の保健行事

11月の当番医

11月12日 豊田レディースクリニック TEL855-1913	12月3日 宗盛医院 TEL854-1111
11月19日 おかだ眼科 TEL855-6633	12月10日 倉田医院 TEL854-7050
11月26日 藤田小児科医院 TEL854-0707	☆電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。

行事	月日等	場所	時間	内容
健康相談	15日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操、母子健康手帳の交付等を行います。
	20日(月)	西部地域健康センター		
	27日(月)	東公民館		
すくすくクラブ (育児相談)	12月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	14日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	16日(木)	東公民館	13:30~15:00	
	27日(月)	町民会館	10:00~11:30	
離乳食教室	12月6日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	離乳食の進め方や作り方など、試食を通して体験できます。栄養士が具体的にアドバイスします。直接会場におこしください。
	14日(火)	西部地域健康センター	13:00~14:00	
フッ素塗布	12月7日(木)	西部地域健康センター	(実施時間) 13:30~14:30	申込期間：11/20(月)~12/1(金)健康課へお申し込みください。電話での申し込み可(TEL855-1755)。
マスカットキッズ	17日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。みんなでお話しましょう。
スマイルキッズ	24日(金)	中央地域健康センター	14:00~15:30	リハビリテーション介護講座。ゆっくりからだを伸ばしましょう。参加希望の方は健康課にお問い合わせください。

※広報「くまの」では、町民の皆さまのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。

インフルエンザの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

問合せ先 健康課 TEL855-1755

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、藤田小児科医院、大瀬戸内科、倉田医院、酒井医院、豊田レディースクリニック
※町外医療機関で治療中・入院中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。

インフルエンザに対する決定的な治療がない現在、予防接種により重篤な合併症や症状の重症化を予防し健康被害を最小限にとどめることが最大の手段です。
冬になり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。

接種期間	~12月31日(日)	接種回数	1人あたり年1回
申込方法	希望する医療機関に、直接お申し込みください。		
対象者	1. 満65歳以上で町内に住所を有する者 2. 60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者として厚生労働省令により定める者		
自己負担額	1,000円(負担額の減免制度あり)		
負担額の減免	被生活保護世帯の方は証明書を、各医療機関の窓口へ提出してください。 なお、非課税世帯は対象になりません。		

毎日の予防が決めて!

「冬になれば風邪をひく」とは限りません。疲れていたり寝不足であった場合でも、風邪にかかりやすくなります。

風邪のウイルスから身を守るカギは、本来身体に備わった抵抗力です。規則正しい生活で抵抗力を高めて、風邪をひかない身体をつくりましょう。

抵抗力をつけるポイント

- 疲労をためこまない**
仕事や家事に追われて疲労がたまると抵抗力が弱まります。
- 睡眠はしっかりと**
身体や脳の疲れをとるには1日7時間以上の睡眠が必要です。睡眠不足になると身体の抵抗力も落ちてしま

- バランスのとれた食生活を**
抵抗力を高める栄養素をバランスよくとりましょう。**たんぱく質**
・免疫抗体の主成分
- ビタミンA**
・のどや鼻の免疫を強化
- ビタミンC**
・抵抗力を高める
- ビタミンE**
・血行を促進
- ストレスをためない**
ストレスをため込むと、抵抗力が落ちてしまいます。自分にあつたストレス解消方法を見つけましょう。
- 適度な運動を**
風邪の撃退には体力づくりが欠かせません。心肺機能を高めるためにも手軽にできるウォーキングなどを始めましょう。
- 禁煙、お酒はほどほど**
たばこの煙やお酒によつ

て、のどの粘膜が痛んでいると、ウイルスが侵入しやすくなります。

手洗いは 風邪予防の基本です

風邪の予防対策は手洗いやうがいから始まります。風邪のウイルスは、空気感染よりも人と人の手を伝って感染することの方がはるかに多いのです。
ウイルスが身体の中に取り込まれてしまう前に、洗い流してしまいましょう。

風邪は日常生活のちょっとした隙について入り込んできます。毎日行う予防で風邪知らずの一年にしましょう。

(健康課)



「第58回人権週間」 12月4日~10日
人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を展開しています。様々な人権問題に、関心を持ってみてください。
問合せ先 生涯学習課 TEL820-5621

12月3日(日) 人権講演会のご案内
拉致問題はいろんなことを教えてくれる、そういうテーマです。

とき 12月3日(日) 13:00~14:30
ところ 町民会館
テーマ 「人間の尊厳」
講師 中山恭子内閣総理大臣補佐官(拉致問題担当) ※要入場券

12月9日(土) 町民会館での催し
映画「クイール」上映会 10:00~
たくさんの愛に包まれてクイールは盲導犬になりました。
.....
盲導犬「今井キキ」のお話 12:00~
『風のように光のように』語り：今井敏代
■キキとの出会い、そして今
■盲導犬の基本的訓練 ■キキとの握手会
.....
前川裕美コンサート 14:00~
盲導犬グレースとともに夢見る力を信じて
~お話をピアノの弾き語り~
「音楽家になる」夢を持ちつづけ、単身アメリカに。社会に夢と希望を提供したいと奮闘中。
主催 熊野町文化団体連絡協議会