

健康かいた21 住民会議 ～健康づくりへの想いを語り合おう～

現在海田町では、健康づくりで大切なことを5年計画にまとめる「健康かいた21」の策定に取り組んでいます。

そこで、皆さんの熱い想いが詰まった計画にするために住民会議を開きます。

さあ、みんなでワイワイ語り合いましょう。

	月 日	時 間	場 所	内 容
第1回	8月28日(火)	10：00～12：00	保健センター 1階 健康増進室	健康づくりへの想いを語り合おう
第2回	9月18日(火)			健康づくりへのアイデアを出し合おう
第3回	10月23日(火)			健康づくりに向けた提案をつくろう

対 象：健康づくりに関心がある人、健やかな子どもの成長を願う人など

申し込み：8月24日(金)までに電話で保健センターへ（1回のみ参加も可）

集団健診から始めよう！ さよならメタボ 第1弾

メタボ脱出に取り組み中のKさんについて紹介します。昨年健診を受けた結果、メタボリックシンドロームと判定されました。

Q1 なにから始める？

A ウォーキング効果は抜群！

運動習慣のなかったKさんは、朝20～30分のウォーキングから始めました。目標は、1日1万歩を超えること。万歩計をつけ自分の活動量を把握することから始めました。仕事が休みで家にいるときは、5,000歩にも達しないこともしばしばでした。

ウォーキングを毎日継続し、今では40～50分ウォーキングをしており、1万歩を超える日も多いそうです。そんなKさんに嬉しい変化が！血圧が下がったのです。もともと収縮期血圧が140mmHg近くありましたが、現在は収縮期血圧120mmHg前後に!! 禁煙したこともよかったのかもしれません。

次回は「Q2 お腹周りは減りにくい!?」です。お楽しみに☆

Kさん…49歳男性、自営業。昨年6月に健診を受けた結果…腹囲、血糖値、血圧が基準値超え。「糖尿病が心配…」とKさん。生活習慣の改善を決意します。まず始めたことは…!?

社 協 オークション

海田町社会福祉協議会 ☎820-0294 ☎820-0293

日 時◆8月3日(金)～12日(日)（12日17時まで）

場 所◆福祉センター1階ホール

入札方法◆展示品を見て、備え付け用紙に、欲しいと思う品物と希望する金額、必要事項を記入し、入札箱へ

※売上金は、ボランティア育成事業等に活用します。

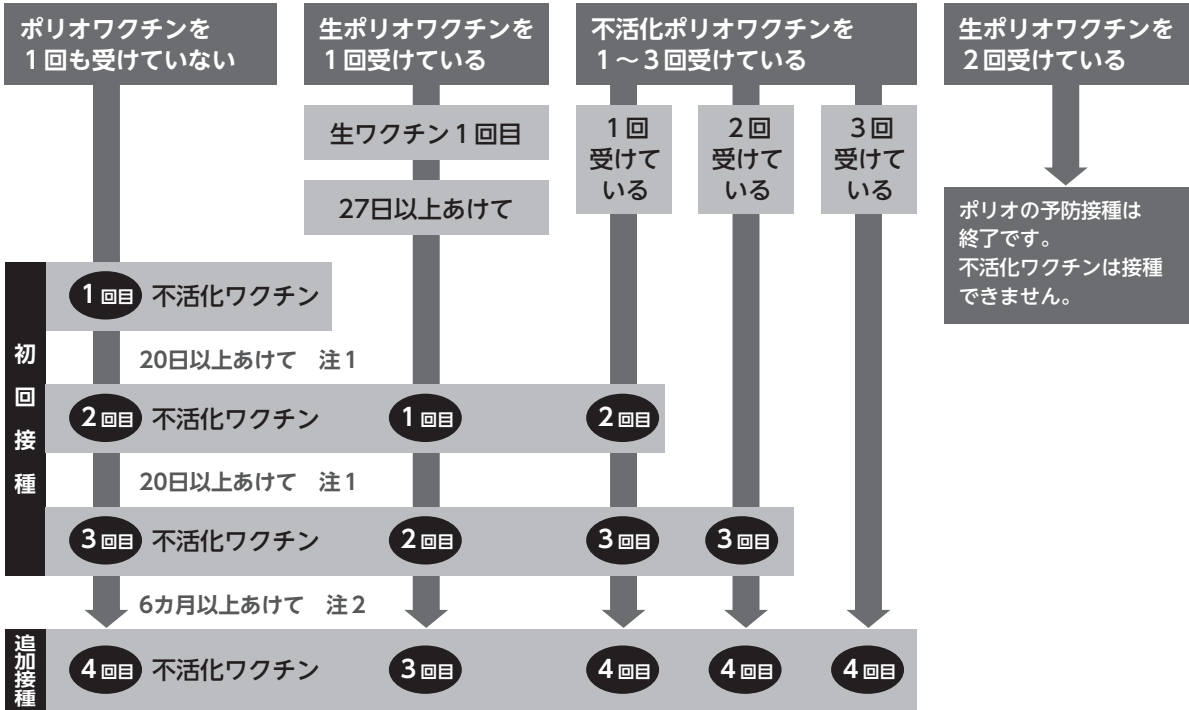


平成24年秋の生ポリオワクチン集団接種を中止します

従来の生ポリオワクチンは不活化ポリオワクチンに変更され、平成24年9月から不活化ポリオワクチンが導入されます。

これにより、9、10月に実施予定の集団接種は中止し、今後は、医療機関での個別接種に変わります。今後、詳細が決まり次第、広報やホームページなどでお知らせします。

不活化ポリオワクチンの接種方法



注1 20日以上あけて（20日から56日までの間隔をあけることが望ましいです）

注2 6カ月以上あけて（12カ月から18カ月の間隔をあけることが望ましいです）

※追加接種は平成24年9月1日時点において定期接種の対象外です。（助成の対象にはなりません）

※初回接種は生後12カ月までに接種しましょう。

ポリオ予防接種の機会を逃した人へ

法改正により、7歳6カ月までに接種が終わらない小学1・2年生の子どもを対象に生ワクチンの予防接種を行います。今一度、母子健康手帳などでポリオの接種状況を確認してください。2回接種している場合は完了です。

対象：海田町に住民票がある小学1・2年生（接種日に7歳6カ月になっている人を除く）

※接種は予約制です。接種を希望する人は、10日（金）までに母子健康手帳を持参し、保健センターまで。

※右記接種日に接種が難しい場合は、保健センターに相談してください。

接種日時、場所		
医療機関名	接種日	時 間
山本整形外科医院	8月10日(金)	診療時間内
原小児科	8月18日(土)	
高橋医院	8月21日(火)	
みずた小児科	8月23日(木)	