

# 第4回 日高町健康まつり

今年も健康まつりを開催します。いろいろな器具を使った測定コーナーや毎年好評のヘルシー試食、フリーマーケットなどお楽しみが盛りだくさんです！家族そろって会場へお越しください。

【と き】 10月18日(日)10:00~14:30

【ところ】 門別総合町民センター

- 【内 容】
- ・体験コーナー(血液循環測定、体脂肪測定、骨量測定、心肺蘇生法体験、ヘルシー料理の試食など)
  - ・相談コーナー(歯科相談、薬の相談、栄養相談、血圧測定など)
  - ・展示コーナー(介護用品、愛光園作品)
  - ・フリーマーケット、特産品販売
  - ・講演「これからの健康づくり」  
講師 静内保健所長 堀幹典 先生

そのほかにも、いろいろなコーナーや行事を予定しています。

## ▶日高地区から送迎バスが出ます。

〈行き〉8:30発 日高総合支所前

〈帰り〉講演会終了後 門別総合町民センター前

※送迎バスを利用する方は、10月15日(木)までにお申し込みください。

【送迎バス申し込み先】 日高総合支所住民生活課 TEL 01457-6-3173

【問い合わせ】 日高町健康まつり実行委員会事務局 TEL 01456-2-6183 (日高町役場保健福祉課)

## 〈昨年の健康まつり〉



測定コーナーは大盛況！  
どこも長い行列ができました。



## フリーマーケット出店者募集！ 先着10店

健康まつりの会場内にフリーマーケットコーナーを設置します。

日高町民で出店したい方は、下記へご連絡ください。

【申し込み先】 日高町社会福祉協議会 TEL 01456-2-6670

第39回

門別

しししゃも祭り

平成21年10月25日(日)開催

会場 富川さるがわせせらぎ公園  
時間 午前10時~午後2時

## 【出店者募集】

下記のとおり出店者を募集いたしますので、多数の申込みをお待ちしております。

・出店料 1テント 3000円

(電気使用者はプラス1000円)

・受付期間 9月25日(金)~10月8日(木)17時まで

・受付申込 門別しししゃも祭り実行委員会事務局

※なお、町民以外の方・青少年に有害であると事務局が判断した物を販売する出店はお断りいたしますのでご了承ください。

門別しししゃも祭り実行委員会事務局

日高町役場産業経済課

TEL 01456(2)6185



◎保健福祉課  
TEL01456-2-6183  
◎日高総合支所住民生活課  
TEL01457-6-3173

## 結核を予防しましょう

9月24日から30日は  
結核予防週間です

### ◎結核は過去の病気ではありません！

かつて亡国病と恐れられた結核ですが、感染者数・死亡数が激減した後、過去の病気と思われがちになっています。昨年度の結核新規登録された患者さんは全国で2万4千人でした。結核で亡くなられた方は2千2百人です。世界の中でも、日本は結核のまん延国であり、先進国の中では最も感染者数が多いという状況になっています。このように結核は、依然として日本の主要な感染症であり、注意しなければならぬ病気です。

### ◎結核ってどんな病気？

結核でなにより怖いのは、結核だど気付かず周りの人々にうつしてしま

うことです。

結核とは結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核菌の混じったタンが咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、周りの人が吸い込むことによってうつります。

結核に感染したからといって必ず発病するわけではありません。通常は免疫機能が働いて結核菌の増殖を抑えるため、一生発病しない方もいます。しかし、免疫力が弱まると発病するため、高齢になってから発病するというケースが多くなっています。

### ◎どのような症状がでるの？

結核の初期症状は風邪とよく似ています。咳が2週間以上続く、タンが出る(タンに血が混ざる)、からだがかたくなる、微熱が続く、体重が減少する、などの症状がみられた場合は医療機関を受診しましょう。

### ◎結核は治るの？

結核の治療は、複数の決められた薬を6〜9ヶ月間服用する、という方法で進められます。症状が消えたからといって、治療の途中で服薬を止めてしまうと、しっかり治すことができません。治療を中断すると、菌が耐性菌となり、今後の治療が難しくなる場合もあります。服薬をしっかり守り、治療を確実にすることが大切です。

### ◎結核を予防するためには？

結核予防には日頃から免疫力をしっかりとつけておくことが大切です。そのためには：

- ① 適度に運動をして体力をつける
- ② 睡眠時間を十分にとる
- ③ バランスのよい食事を3食しっかりと摂る

この3点をを心がけるようにしましょう。

抵抗力の弱い赤ちゃんは結核に感染すると重症になりやすく生命を危ぶむ

## インフルエンザ対策

～ 皆さんにお願い ～

インフルエンザの流行シーズンに入り、新型と季節性の両方が流行することが予測されます。皆さん一人一人の予防や早期対応が、より一層大事になります。

### ◎皆さんにお願い

手洗い、うがいをしてください。

症状が出た方のマスクの着用、外出の自粛、咳やくしゃみをかけない咳エチケットを徹底してください。

### ◎基礎疾患を有する方へお願い

主治医とよく相談され、体調管理に注意してください。

症状が出た場合は、早期受診・早期治療を心がけてください。

### ◎妊娠中の方、乳幼児の保護者の方

症状が出た場合は、早期受診・早期治療を心がけてください。

日高町で例年行っている高齢者へのインフルエンザ予防接種の助成について、国により検討中の新型インフルエンザの予防接種の導入が決まり次第、広報等で周知します。

今後出される最新情報に留意し、流行シーズンを乗り越えましょう。

こともあります。結核を予防するためBCGの予防接種を受けましょう。一生に一度の機会ですので、忘れずに生後6ヶ月までに接種しましょう。また、早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。早期発見には胸部レントゲン検査を受けることが最も確実です。年に一回は、胸部レントゲン検査を受けましょう。