

～骨が丈夫になるコツがわかる～ 骨粗しょう症予防教室のご案内

骨密度が減り、骨がスカスカになった状態のことをいう「骨粗しょう症」。
骨折や寝たきりにならないよう、教室に参加して丈夫な骨づくりをはじめませんか？

- 日 時・場 所
平成29年 2月13日（月）13：30～15：30 門別総合町民センター 大集会室
- 内 容
 - ・健康運動指導士による運動・講話 講師 K2ファクトリー 福岡 永告子氏
 - ・管理栄養士による「骨を強くする食事について」の講話
 - ・骨密度測定
- 対 象 日高町民の方
- 持ち物 動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物など
- 申し込み受付期間 2月8日（水）まで

【申し込み・お問い合わせ】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571

冬場の健康づくり教室のご案内

冬場は、運動の機会も減り体重が増えてしまった・・・というあなたに必見！
気軽に取り入れられる運動や健康的な食事のとり方を知り、春に向けてからだの見直しをはじめませんか？

- 日 時・場 所
平成29年 2月23日（木）11：00～15：30 門別総合町民センター
- 内 容
 - ・調理実習
 - ・健康運動指導士による運動・講話 講師 K2ファクトリー 福岡 永告子氏
- 対 象 日高町民の方
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物など
- 申し込み受付期間 2月17日（金）まで

【申し込み・お問い合わせ】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571

ジカウイルス感染症に注意！



ジカウイルス感染症とは？

ネッタイシマカやヒトスジシマカがジカウイルスを媒介し起こる感染症です。ネッタイシマカは日本には常在しません、ヒトスジシマカは日本のほとんどの地域（本州以南）で見られます。アフリカ・中南米・アジア太平洋地域で発生があり、近年は中南米等で流行しています。

主な症状は？

軽度の発熱、発疹、結膜炎、関節痛、筋肉痛、倦怠感、頭痛などで、これらの症状は2～7日続いて治まります。妊娠中の女性が感染すると、胎児にも感染する可能性があり、小頭症などの先天性障がいを起こすことがあります。

どんなことに気をつけたら良いの？

ジカウイルスを持つ蚊がヒトを吸血することで感染します。また、輸血や性行為によって感染する場合があります。

・流行地域に渡航するときは・・・

蚊に刺されないよう、長袖・長ズボンを着用したり、蚊の忌避剤を使用しましょう。また、自分やパートナーが流行地域から帰国したときは、症状の有無にかかわらず、少なくとも6か月は性行為の際にコンドームを使用するか、性行為を控えましょう。

・妊娠している女性は・・・

流行地への渡航は控えましょう。やむを得ず渡航する場合は、主治医と相談したうえで、蚊に刺されないよう対策しましょう。

相談場所は？

流行地域から帰国し、心配がある時は、空港等の検疫所に相談しましょう。また、帰国後に心配なことがあるときは、保健所にも相談できます。気になる症状があるときは、医療機関を受診しましょう。