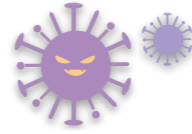


高齢者が注意したい感染症とは



< インフルエンザ・新型コロナウイルス >

寒さが増してくると空気が乾燥し、飛沫感染や空気感染が感染経路とされるインフルエンザや新型コロナウイルスが空気中を飛散しやすくなります。それらが体内に入ることによって感染し、発熱・咳・肺炎などを引き起こします。また、低体温になると免疫力が低下し高齢者や基礎疾患のある方は感染症にかかりやすくなるだけでなく重症化することがあります。

< ノロウイルス >

冬になると多くなり、罹患すると嘔吐や下痢などの激しい胃腸症状を引き起こします。加熱が不十分な二枚貝やノロウイルスに感染した人の嘔吐物や便から感染することが多いです。

感染症の予防方法

- **こまめな手洗い、うがいを行う** → 手洗いは30秒程度かけて石鹸で丁寧に洗いましょう。
- **食事** → 低栄養を防ぐために1日3回バランスよく食べ、できるだけ良質なたんぱく質(卵・肉・魚など)を摂るように心がけましょう。
- **睡眠** → 質の良い睡眠はリンパ球の増加・細胞の成長や修復・疲労の回復に繋がります。また、自律神経も整います。
- **運動** → 運動を続けて体力を維持すると体温が上がり免疫力が高まります。横になったり座る時間を減らして、普段から行っている体操や運動を自宅で続けましょう。

日常生活で生活リズムを整え感染症に強い身体づくりを目指し、寒い冬も元気に過ごしましょう!!

「マオイ介護者家族のつどい」を紹介します♪

マオイ介護者家族のつどいは自宅で高齢者や障がいのある方を介護していたり、生活を共にしている方が同じ立場の方々と交流を図り、介護のヒントを得たり心身のリフレッシュを図ることを目的に、平成12年から月1回集まっています。

苦勞の多い介護生活の中で、話を聞いてもらうことで少し気持ちが楽になったり気分転換ができる場所を目指しています!



【日 時】第3月曜日 13時30分～14時30分 (内容によって日時が変更する場合があります。)

【場 所】りふれ

* 現在自宅で介護していない方でも、昔の介護のことやこれからの介護について様々な情報交換をしていけたらと思いますので、興味がある方は気軽にご連絡ください。

【問合せ先】りふれ内地域包括支援センター (☎82-5051) ※17時15分～翌朝8時30分は電話対応

健康 イキイキ

No.369 保健福祉課

国民健康保険に加入している方にお知らせです!

特定健診 は受けましたか?

長沼町国民健康保険に加入の40～74歳の方は、年に1回「特定健診」と呼ばれる健康診断を受けることができます。特定健診の最大のメリットは、自覚症状がほとんどない高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病と言われる疾患の予防・早期発見・早期治療になることです。

「特に症状は無いし健康だよ!」と思っている方も、毎年健診を受けて自分の体の中を確認しましょう。そして、「健康な自分」を更新していきましょう!

あなたの特定健診の受け方は?

	集団健診で 受ける方	個別受診をする方		定期通院・職場で 健診を受けている方	
		町内医療機関	厚生病院	データ受領	データ持参
場 所	りふれ	・町立長沼病院 ・池田内科クリニック ・みどりクリニック長沼 ・くら内科内視鏡クリニック	札幌厚生病院 ※農協組合員のみ	普段受けている血液検査などを特定健診に置き換えることができます。(対象者には個別に案内をしています。)	会社や病院で既に健診を受けている方は、りふれへのデータ提出にご協力ください。
予約先	りふれ保健係	各医療機関	J Aながぬま		

本町の令和4年度の特定健診率は **53.6%** でした。目標は **60%** です!

令和4年度特定健診受診率(地区別)

地 区	受診率(%)	地 区	受診率(%)	地 区	受診率(%)
1区	54.3	16区	42.3	31区	78.9
2区	69.7	17区	59.1	北市区	36.7
3区	47.4	18区	67.6	錦町区	47.2
4区	71.4	19区	75.0	本町区	46.2
5区	56.8	20区	57.1	栄町区	41.0
6区	60.7	21区	54.7	中央区	50.0
7区	51.1	22区	53.8	銀座区	34.4
8区	53.1	23区	82.4	東町区	60.3
9区	42.6	24区	75.9	宮下区	44.7
10区	59.4	25区	60.0	旭町区	59.8
11区	33.3	26区	68.4	曙町区	38.7
12区	56.7	27区	61.3	あかね町区	42.7
13区	58.3	28区	41.4	しらかば区	37.9
14区	90.9	29区	61.3	西町区	41.7
15区	58.1	30区	59.6	合 計	53.6



【問合せ先】りふれ保健係 (☎82-5555)