

# 保健・福祉

保健課 健康増進・地域包括担当

☎75-0135 FAX75-4710

※問合せの表記がない記事はこちらが連絡先です。

## ヒートショック対策 -急激な温度差に注意!- ヒートショックは、急激な温度差によって起こる体調のトラブルです。

ヒートショックは、暖かい場所から寒い場所へと移動する時、その温度差が体に大きな負担を与えてしまうことをいいます。室温の変化によって血圧が上下し、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気を引き起こします。暖房のきいた部屋から廊下・トイレへの移動時、朝に布団から出る際、脱衣室から浴室・浴槽への移動時など温度差が10℃以上ある場合に起こる危険があります。暖房器具の活用や衣服の調整により、急激な温度差を予防しましょう!

また、12月から2月にかけて、家庭内の事故件数が多くなります。入浴中の意識消失による転倒、浴槽内での溺死なども多く報告されているため、冬場の入浴には特に注意が必要です。

### 入浴中のヒートショックを予防しましょう!

脱衣室の温度が10℃、浴槽のお湯が41℃とすると、その温度差は31℃です。温度差をなくす環境づくりが大切です。

- 脱衣室を暖房器具で暖めておく
  - 浴槽につかる前かけ湯をする
  - 入浴前後に水分補給を行う
  - シャワーで湯はり、浴槽のフタを開けて浴室を暖める
  - 入浴時間を10分以内にする
  - お湯の温度は41℃以下にする
- ※体調が悪い時や飲酒後、食後すぐ、精神安定剤・睡眠薬などの服用後、気温が低い早朝・深夜は入浴を控えましょう!

## 風しんが流行しています!

首都圏などを中心に、例年と比較して風疹の届出数が大幅に増加しています。

多くは30代から50代の男性に発生していますが、この年代の男性においては、風しんの抗体価が低い人が2割程度いることがわかっています。

また、妊婦、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえにくいなど「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。風しんの予防接種で未来の赤ちゃんを守りましょう。

■ 今までに風しんにかかったことがなく、1歳以上で2回の予防接種を受けていない場合は、予防接種を受け風しんの流行を抑えるよう心がけましょう。

■ 20週までの妊婦さんは風しんにかからないよう、また風しん患者に接することのないよう十分注意してください。

■ 埼玉県では、妊娠を希望される女性やその配偶者、低抗体価の妊娠の配偶者を対象に、風しん抗体検査を無料で実施しています。詳しくは県ホームページをご覧ください。

## 献血にご協力ください

日時●1月25日(金)10:00~12:00、13:15~15:30  
場所●小鹿野文化センター

※献血カードをお持ちの方はご持参ください。  
【お願い】400mL採血の基準を満たしている人は、ぜひ400mL献血のご協力をお願いいたします。200mL献血については、必要量が集まり次第終了させていただく場合がありますので、ご了承ください。

## 高齢者のインフルエンザ予防接種はお済みですか

接種期間は1月31日(木)までです。インフルエンザ予防接種は、高齢者の発症・重症化予防に有効であることが確認されています。予防接種を受けてから、免疫力がつくまで2週間かかり、その有効期間は、5カ月とされています。より効果的に有効性を高めるには、インフルエンザが流行する前、早めに予防接種を受けておくことが必要です。接種を検討されている人は、接種期間を守って接種ください。

対象●65歳以上の高齢者又は60歳~65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器等に重い障害のある人(内部の疾患の身体障害者手帳1級に該当する人)

接種場所●契約医療機関  
費用●自己負担金1,200円

申込み●各医療機関へ直接申し込んでください。  
※詳細は各戸配付等の通知をご覧ください。

## 小鹿野町いつでも健康相談

心と体のさまざまな相談に24時間体制で医師や専門スタッフがお答えします。フリーダイヤルで無料相談できます。

0120-554-245 (小鹿野町の人のみ利用可)

## 埼玉県救急電話相談

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!!

#7119 又は 048-824-4199

## 健康教室・健康診査コーナー ● 申込&問合せ●保健課☎75-0135(直通)

### 3・6・9・12カ月児健診&BCG予防接種

日時●1月31日(木)受付13:00~13:50  
※BCG接種を希望される場合は13:15までに受付をしてください。13:30から予診・接種を行います。

場所●児童館  
該当児●〔健診〕平成30年1月、4月、7月、10月生まれ〔予防接種〕平成30年7月生まれと1月30日までに12カ月未満で未接種の乳児  
持ち物●健診時に母子手帳と健康診査票(3カ月児は子育てアンケート)、BCG接種を受ける人は予診票(青色)

### 1歳6カ月、2歳児健診

日時●1月29日(火)受付13:00~13:50  
場所●児童館  
該当児●①平成29年6月~7月生まれ(1歳6カ月児)  
②平成28年12月~平成29年1月生まれ(2歳児)  
持ち物●①母子手帳、健康診査票、子育てアンケート(青)  
②母子手帳、健康診査票

### ひきこもり・こころの相談 ~来所や訪問での相談~

■ひきこもり相談  
児童期から成人期の人を対象に、ひきこもり・不登校でお悩みの本人、家族からの相談をお受けします。ひきこもりの原因や解決策はさまざまです。一緒に考えていきますので、まずはご相談ください。

日時●1月30日(水)13:00~16:00  
場所●保健福祉センター 相談員●臨床心理士

■こころの悩み何でも相談  
日時●1月24日(木)13:00~16:00  
場所●保健福祉センター 相談員●臨床心理士

申込&問合せ●前日までに予約をしてください。予約のない場合は、中止となりますのでご了承ください。  
※ご家族などご本人以外の相談も可能です。  
※秘密は守りますので、安心してご相談ください。  
※相談は全て無料です。

### ABI測定(血管年齢測定)(予約制)

腕と足首の血圧を測定し、血管の詰まり具合(ABI)と血管年齢を測定します。

日時●1月28日(月)15:00~16:30  
場所●いきいき館

対象●30~70歳未満の町民 定員●6人  
内容●血管年齢測定、結果説明  
※動脈硬化、脳血管疾患、心臓病等の持病がある人は、測定できません。

### オレンジカフェ「笑顔」

認知症の人やその家族が気軽に出かけられ、また、地域の皆さんとの交流を深めるためのカフェです。認知症に関する相談も受けられます。

日時●1月8日(火)13:30~15:00  
場所●総合ケアセンター巨香の郷・地域交流スペース  
※参加費として100円をいただきます。

### ヘルスアップ事業おがの

■長寿筋力アップトレーニング教室  
筋肉を鍛えることで、いつまでも若々しい体を保つことができます。筋肉も含め、体を動かす機会をつくりませんか?

日時●①1月 9日(水)、16日(水)14:00~15:00  
②1月10日(木)、17日(木)19:00~20:00

場所●①児童館 ②いきいき館  
対象●20歳以上の町民  
内容●筋力トレーニング等  
※参加を希望される人は事前に保健課に連絡してください。

■バランスボール教室  
バランスボールの使い方を楽しく学び、日常生活に体を動かす機会をつくりませんか?

日時●1月18日(金)、24日(木)10:00~11:30  
※いずれか1日の参加で、前日までに予約が必要です。

場所●児童館  
対象●20歳以上の町民 定員●12人  
持ち物●運動のできる服装、タオル、飲み物  
◎疾患のある人は、事前に主治医に相談してからお申し込みください。

■町民「運動の日」  
運動は病気の予防や改善に効果あり!週1回は体を動かす習慣を作りましょう。  
【いきいき館でストレッチ、エアロバイクやランニングマシン等を利用できます。】

日時●1月9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水) 17:30~21:00  
※初めて利用する人は事前に保健課に連絡してください。  
※運動を記録できる「運動チェックカレンダー」を配付しています。

■高精度体組成計による測定日(予約制)  
日時●1月23日(水)18:00~20:00

場所●いきいき館  
対象●20歳以上の町民 定員●10人  
内容●体組成測定、結果説明

■ヘルスアップ教室~体組成・骨密度測定~(予約制)  
あなたの筋肉や脂肪と骨の強さを調べて、健康を意識した運動や食事について実践するきっかけにしてみませんか?

日時●1月28日(月)13:30~14:30  
場所●いきいき館

対象●20歳以上の町民 定員●10人  
内容●高精度体組成と骨密度測定、結果説明、簡単な運動の実技と骨粗鬆症予防の食事指導

### バンビちゃんの会

音楽で認知症を予防する介護予防教室です。  
対象●65歳以上の人

日時●1月17日(木)13:30~15:00  
場所●児童館

### 認知症家族会

認知症の人を介護している、していた家族が集まり、悩みや気持ちを話したり皆で支えあう会です。

日時●1月15日(火)10:00~12:00  
場所●児童館

対象●認知症の人を介護している、していた家族  
申込●電話でお申し込みください。