

# 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。

## 食中毒を予防しましょう

食中毒とは、細菌やウイルス、有毒な物質を食べることで下痢や腹痛、発熱や吐き気などの症状が出る病気のことです。特に夏場は気温や湿度が高くなることから、細菌性の食中毒に注意が必要です。

### 食中毒予防の3原則

#### ①菌をつけない

- 食品を買ったら魚肉などはビニール袋に入れ、他の食品と分けて持ち帰りましょう。
- 野菜などはよく洗いましょう。
- 魚や肉を扱うまな板と野菜を扱うまな板は分けるようにしましょう。

#### ②菌を増やさない

- 買った食材は、冷蔵庫などで保存しましょう。

- 調理した料理は早めに食べるか、すぐに食べない時は冷やして保存しましょう。

#### ③菌を殺菌する

- 加熱して食べる料理(魚肉類)は完全に火を通すようにしましょう。
- 使い終わった調理器具は洗剤でよく洗い、まな板などは定期的に熱湯や消毒液で消毒しましょう。



## 熱中症になったらどうするの？

夏本番となり、厳しい暑さが続きます。熱中症は予防をすること、早めに処置をすることが大切ですが、熱中症になってしまったときの対処方法をご紹介します。

早急に処置をすれば、熱中症による被害を最小限に抑えることができます。また、救急車を呼び場合にも到着までの時間にできる限りの対処が必要になります。



## 8月から国保の特定健診が医療機関で受けられます

**対象** ● 40歳～74歳の国民健康保険加入者で、令和元年度に集団健診未受診の人、又は人間ドック受診予定がない人

**期間** ● 8月1日(木)～令和2年3月31日(火)

※75歳を迎える人は誕生日の前日

**場所** ● 町内の指定医療機関

※直接医療機関へ予約してください。

**持ち物** ● 保険証、受診券、受診票

※5月に郵送した個別通知をご確認ください。

## 埼玉県コバトン健康マイレージ

この事業は「楽しく歩いてポイントを貯めよう」をテーマに、埼玉県が実施しています。一日3,000歩以上を目安に継続して歩き、ポイントを貯めると、年に数回行われる抽選会で賞品が当たります。



ポイントを貯めるには、専用の歩数計が必要となりますので、保健課までお問い合わせください。

## いきいきおがの健康マイレージ2019

特定健診(人間ドック、職場の健診)やがん検診を受け、さらに健康づくりに取り組むとポイントが加算されます。一定のポイントが貯まると賞品と交換ができますので、ぜひご参加ください。

## 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か月児健診&BCG予防接種

**日時** ● 8月29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7月、8月、10月、11月、平成31年1月、2月、4月、令和元年5月生まれ 【予防接種】平成31年1月、2月生まれと8月28日までに12か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か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)

### 『お茶会・交流会』に参加してみませんか？

さまざまな活動を通じて、対人関係の向上や社会参加を目指します。ふれあい作業所とボランティア団体よもぎの会と保健課が共同で実施いたします。短時間の参加も可能です！興味のある人は、気軽にお問合わせのうえ、ご参加ください。

**対象** ● 精神疾患で治療中の人、人前に出るのが苦手と感じている人等

**日時** ● 8月23日(金)10:00～13:00

**場所** ● 長寿ハウス

**内容** ● お茶会(お話し会)・簡単な調理・軽運動など

※参加費として100円をいただきます。

### 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** ● 8月20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。

### 健康講演会を開催します(入場無料)

人生100年時代といわれます。今回は、健康維持や生活習慣病予防のための運動についてお話しをうかがいます。

**日時** ● 8月30日(金)13:30～15:00

**場所** ● 小鹿野文化センター・大会議室

**内容** ● 「人生100年時代～今日の暮らしが未来へ続く～」

**講師** ● 古田裕子氏(オフィス・ケア代表)

【講師紹介】シニア健康体操指導や運動・栄養・サプリメント・薬剤などについての講演を多数実施

※参加を希望される人は、前日までに保健課までご連絡ください。

### いきいき館利用のための初回講習会

講習会を受けていただき、安全に自分に合った運動をお勧めします。

**日時** ● 8月13日(火)、27日(火)18:00～19:30

**対象** ● 20歳以上の町民で初めていきいき館を利用する人

**申込** ● いきいき館☎75-4477

**内容** ● いきいき館の利用方法(運動器具の使い方)

**持ち物** ● 運動靴、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後、お申し込みください。

### 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** ● ①8月7日(水)、21日(水)14:00～15:00

②8月8日(木)、22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** ● 8月22日(木)、30日(金)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。

#### ■高精度体組成計による測定日(予約制)

**日時** ● 8月21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** ● 8月26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食事指導

#### ■郷土料理教室

おいしい炭酸まんじゅうを自分で作って食べてみませんか？

**日時** ● 8月22日(木)10:00～13:00

**場所** ● いきいき館・調理実習室

**対象** ● 20歳以上の町民 **定員** ● 12人(申込順)

**費用** ● 1人200円(材料代)

**持ち物** ● エプロン、三角巾、タオル

**申込** ● 8月16日(金)までに保健課へお申し込みください。

※書類の記入がありますので、講習会の開始10分前には来館してください。

#### ■いきいき館夜間開放日

初回講習会を受けた人は、受講証明書を持ってご利用ください。

**日時** ● 毎週火・水・木曜日(祝日は休館) 17:30～21:00(最終入館20:30まで)

※8月の開放日は、1日、6日、7日、8日、13日、14日、15日、20日、21日、22日、27日、28日、29日(8日、22日は運動教室有)