

## 特定健康診査を受診しましたか？

国民健康保険に加入している40歳以上の方へ、日本人の生活習慣の変化や高齢者の増加などにより、近年、糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約3分の1にもものぼると推計されています。

生活習慣病は、一人ひとりがバランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。

生活習慣病予防のための特定健康診査・特定保健指導を積極的に利用して、健康管理にお役立てください。

○特定健診を受けるには  
平成24年4月1日までに国民

## 「子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券」は活用されましたか？

市では、女性特有のがん検診推進事業として、国が定める特定の年齢の方に対し、平成24年5月に『子宮頸がん検診無料クーポン券』および『乳がん検診無料クーポン券』を郵送しています。

無料クーポン券の有効期限は、**2月28日(木)まで**となっています。

の方で、受診を希望される方は、国保年金課までお問い合わせください。

※平成24年度中に人間ドックを受診した方、およびこれから受診する予定のある方は、特定健診は受診できません。(費用の助成は、人間ドックまたは特定健診のいずれかになります)

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58

2111 (内線1185)

## 骨粗しょう症予防教室のお知らせ

自分の健康状態を考える際、『自分の骨』にまで思いを巡らせたことはありませんか？日常生活のあらゆる分野で便利になった反面、運動量の減少や不規則

骨密度が低下しても自覚症状はなく、低下してしまつた骨量を回復するのは非常に困難です。

市では骨粗しょう症について理解を深めていただくため、骨粗しょう症予防教室を行います。この機会に自分の骨密度を測定して、日常の生活習慣について考えましょう。

### 骨粗しょう症予防教室の日程

▼日時：2月15日(金) 午前9時～正午(受付は、午前9時～9時30分)

▼会場：谷和原公民館

## ノロウイルスに注意！ 感染予防の基本は手洗い！

ノロウイルスは手指や食品などを介し感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。通常は軽症で回復しますが、子どもや寝たきりの高齢者など免疫力の低下している方などでは、下痢やおう吐が原因で重症化したり、死亡することがあります。

ノロウイルスについてはワクチンがありません。感染予防の基本は手洗いです。アルコールなど手指消毒では十分な効果が得られにくいので、石けん・流水による手洗いが必要です。

▼定員：40人(先着順)

▼内容：骨密度測定(自己負担額：200円)／骨密度測定結果の見方／骨粗しょう症の理解とその予防的生活について／骨粗しょう症予防の食生活(保健師、管理栄養士が担当します)

▼申込期間：1月15日(火)～2月14日(木) 午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日を除く)

問 健康増進課(谷和原保健福祉センター内) ☎25-

2100

### 《主な予防方法》

- 手洗い 調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢などの患者の汚物処理やオムツ交換などを行った後には、必ず石けんを手を洗いまししょう。
- おう吐物・下痢便の処理 ノロウイルスに感染している場合、おう吐物や下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれ、感染源となります。直接素手でさわらないようにしましょう。

- 汚物の処理時は、使い捨て手袋とマスクを着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取ります。
- 拭き取った後は、0・1%次亜塩素酸ナトリウムを浸したペーパータオルなどで、汚物が付着した床などを10分程度浸し、その後水拭きします。
- 処理に使用したペーパータオルなどは、ビニール袋に密閉して廃棄します。
- 処理後は換気を十分にを行い、必ず石けんを手を洗い、うがいをしてください。

問 健康増進課(谷和原保健福祉センター内) ☎25-

2100