

# 保健だより

令和4年11月号 No.572

11月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
1 火	年中児子育て相談		保健センター	13:00~16:00	該当者個人通知
2 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
8 火	ふれあいクッキング ①		街並み集会施設と と き わ	10:00~12:00	申込者
	新型コロナウイルスワクチン集団接種		老人福祉センター	14:15~16:15	該当者個人通知
9 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
	木曾障がい者総合支援センター ともにも巡回相談		保健センター (1階相談室)	13:30~16:00	希望者
	4ヶ月児健診		木曾町福島 保健福祉センター	(14:00~14:10)	該当者個人通知
10 木	新型コロナウイルスワクチン集団接種		老人福祉センター	9:00~11:15	該当者個人通知
11 金	離乳食教室(開始期)		保健センター	10:00~11:30	該当者個人通知
14 月	インターバル速歩教室 ①		保健センター	8:00~11:00	申込者
	オ - バ - 6 5 の マシントレーニング部 ①		まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
16 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
17 木	60代からはじめる健康づくり教室 ①		保健センター	10:00~12:00	申込者
18 金	離乳食教室(中~完了期)		保健センター	10:00~13:00	該当者個人通知
	膝腰元気アップ教室 ①		菅公民館	13:30~14:30	申込者
20 日	精神保健福祉士による こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
21 月	木曾地域人権啓発活動ネットワーク事業 語りと歌でつづる人権コンサート		村民センター	13:00~	申込者
22 火	幼児健診		保健センター	(13:15~13:30)	該当者個人通知
24 木	膝腰元気アップ教室 ①		保健センター	13:30~14:30	申込者
25 金	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
28 月	親と子の心と体の相談会		保健センター	10:00~12:00 13:00~16:00	申込者
29 火	新型コロナウイルスワクチン集団接種		老人福祉センター	14:15~16:15	該当者個人通知
30 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者

## 大腸検診 検体容器返却について

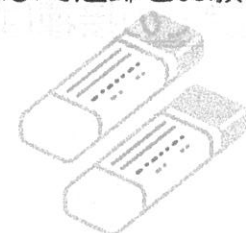
9月6日(火)・9月7日(水)に行われた大腸検診について、未使用の容器がありましたら、住民福祉課まで返却をお願いいたします。

ただし、未開封のものに限ります(使用していても、開封したものは不可)。

- ・大腸の検診の申込をしたが当日行けなかった
- ・重点年齢(40歳・50歳・60歳・70歳)で容器が届いたが使用しなかった など

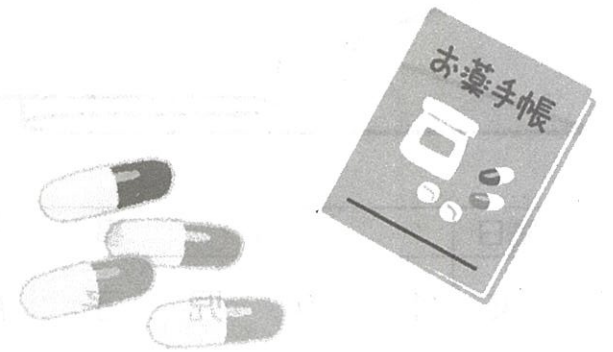
上記の理由で未開封の方は、返却にご協力くださいますよう、お願い致します。

返却期限は10月31日まで。



セルフメディケーションとインフルエンザ予防について、裏面をご覧ください

# 薬と上手に付き合いましょう！



## セルフメディケーションで健康管理

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。まずはしっかりと体調管理をして、体調が良くないときには症状に合わせて、薬局で薬剤師に相談のうえ、OTC 医薬品(市販薬)などを購入して対処するか、医療機関で受診するかなどを判断しましょう。

## ポリファーマシー(多剤服用)に注意！

多くの薬を飲んでいて、薬による有害事象が起こっている状態を特に「ポリファーマシー」と呼び、問題になっています。薬が6種類以上になると、リスクが高くなるといわれています。薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。多剤服用のチェックができるように「お薬手帳」は一人1冊にまとめましょう。

## ジェネリック医薬品で医療費節約

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許期間満了後に、有効成分が同じで、効能・効果、用法・容量が同等の医薬品と申請され、厚生労働省の認可のもとで製造・販売された安価な薬です。利用を希望するときは、医師や薬剤師に相談しましょう。ジェネリック医薬品希望シールを保険証やお薬手帳に貼るなどしてご活用ください。

# ～インフルエンザ流行の季節になってきました～

これからの季節、インフルエンザ感染予防のために次の様な事に注意しましょう！

### ●栄養のバランスに気を付けましょう。

免疫を担当する細胞を増やすには栄養が必要です。偏った栄養では免疫細胞が増えにくくなり、体力の低下、精神の不安定さにもつながります。

### ●睡眠不足に注意しましょう。

睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、精神の不安定さ、免疫力の低下を招きます。心地よい睡眠が取れるようにしましょう。

### ●規則正しい生活と適度な運動を心がけましょう。

### ●外出時にはマスクを着用し、外から帰った時には、手洗い・うがいを行う事が予防の基本となります。

インフルエンザが流行してきたら、高齢者や慢性疾患を抱えている方、疲労気味、睡眠不足の方は、なるべく人ごみへの外出を控えましょう。また、ワクチンの予防接種も効果的です。木祖村では、小児・高齢者の方は、インフルエンザ予防接種の助成があります。詳しくは各戸配布したチラシや、通知をご確認ください。

※奥原医院での接種は、10月中の予約が必要となりますので、ご希望の方はお早目にご予約ください。

