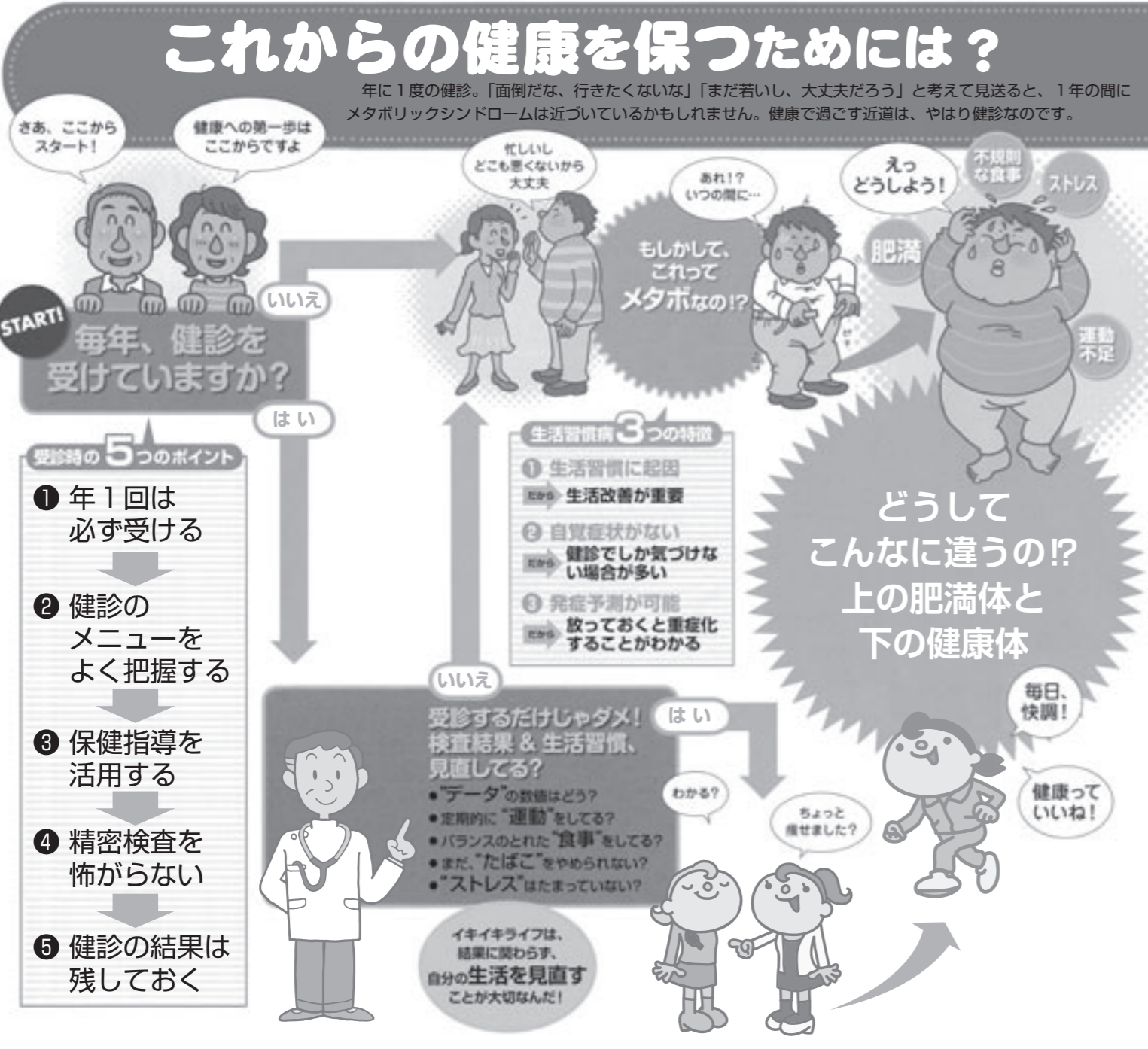


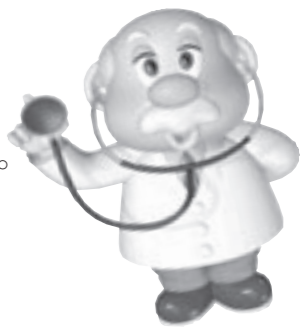
けんこうのお知らせ

下記の内容についての申し込み・問い合わせは、
鞍手町役場保険健康課 健康増進班まで
 ☎42-2111 (代)



貴方の腎臓は元気ですか？

- 腎臓の働き
 - ・腎臓の働きは、体の中を流れる血液を濾過して尿をつくることです。
 - ・血液中の老廃物や余分な水分が尿として体の外に排泄されることで、体の中のバランスが保たれています。
 - ・腎臓は左右に1個ずつ対になっており、位置は腰のやや上で、胃や肝臓の後ろ側にあります。
 - ・腎臓で作られた尿は尿管を通過して膀胱にたまり、体外に排泄されます。
- 腎不全の症状
 - 腎臓が機能しなくなると、さまざまな全身症状がでてきます。
 - ・毒素が蓄積して倦怠感・食欲不振・はきけなどが起きます。
 - ・ナトリウムと水が蓄積して足や顔がむくんだり胸水や腹水がたまったりします。
 - ・血圧が高くなり、めまいや頭痛や吐き気があります。
- 腎不全はどのように治療するのか
 - ・高血圧の十分なコントロールが腎不全の進行を遅くします。
 - ・たんぱく質の摂取量を減らすと、大きな効果があらわれます。
- 食事療法はどのようにするのか？



腎臓が気になる方... 試食しながら減塩や低たんぱく食について保健師・管理栄養士と一緒に勉強します。

栄養教室 腎臓シリーズ

とき：3月6日(金) 11:00~13:00
 ところ：総合福祉センター 保健棟 栄養指導室
 参加費：無料
 申込み締め切り：2月27日(金)まで上記へ電話にてお申し込みください

麻しん・風しん予防接種はお済みですか？

- ①対象者
 - 1期 12ヶ月～24ヶ月・2期 小学校就学前 (H14.4.2～H15.4.1生れ)
 - 3期 (H7.4.2～H8.4.1生れ)・4期 高校3年生 (H2.4.2～H3.4.1生れ)にあたる学年の方
 - (ただし、麻しん及び風しん両方に罹患した者、それぞれのワクチンを2回接種した者を除く)
- ②ワクチンの種類
 - 麻しん風しん混合ワクチンを接種します。
 - それぞれの疾患にかかった方は、かかっていない方の予防接種ワクチンを接種します。
- ③期間
 - H20.4.1～H21.3.31日まで(3月末日を過ぎますと、自費の取り扱いになりますのでご注意ください)
- ④接種場所
 - 県内の各医療機関(県広域対応) 不明な点は上記までお問い合わせください。

今月の乳幼児健診対象者 (対象者全員に個人通知をしています。)

4カ月健診 2月12日(木)	H20年9月18日～H20年10月15日生
7カ月健診 2月26日(木)	H20年6月27日～H20年7月31日生
12カ月健診 2月26日(木)	H20年2月1日～H20年2月29日生

1歳半健診 2月5日(木)	H19年7月9日～H19年8月5日生
3歳児健診 2月5日(木)	H18年1月9日～H18年2月5日生
乳幼児相談 (身体測定、育児・栄養相談) 2月25日(水)	H20年12月30日～H21年1月26日生 (毎月生後1～2カ月の方には通知をしています。) 乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。 申し込みは不要です。

健康運動カードを作ってみませんか？

エルゴメーター(自転車型の運動機器)は自分に適した運動負荷で、無理なく効果的な運動が行えます。初回に運動測定(最大酸素摂取量(健康の1つの目安)の測定)を行い、今行われている運動効果をみていきます。

月に1回運動測定日が決まっていますので[今月は**2月20日(金)**13:00～15:00くらい、来月は**3月31日(火)**]、ご希望の方はお申し込みください(1回20人程度)。ご本人用で健康運動カードを作りますので、その後はいつでも使用できます。(血圧測定と体内脂肪率の測定・エルゴメーターでの運動です。)

カードを作っている方で運動測定を希望される方もお申し込みください。

健康運動測定の内容

- ①安静時の心電図検査、問診、運動負荷時の心電図による医師の判定
- ②最大酸素摂取量の測定と健康運動指導士による運動指導

いきいきカレンダー3月号に健診のご案内を掲載いたします。この機会に是非受診しましょう!