



健康応援隊!

秋風が吹き始め、季節の変わり目を迎えました。体調を崩される方も多いのではないのでしょうか?

10月からインフルエンザの予防接種が始まります。

インフルエンザは毎年12月から3月にかけて流行します。流行の原因のインフルエンザウイルスは気温20度前後・湿度20%前後が活動しやすい環境といわれています。流行する冬季は特に湿度が低いので、活動が活発になります。インフルエンザは普通の風邪とは違い、症状が重くなります。症状は寒気やゾクゾクした感じで始まる事が多く、数日間、39℃前後の熱が出ます。その他、頭痛・筋肉痛・関節痛などの全身に症状が出ます。普通の風邪は、鼻や喉の症状が強いのにに対して、インフルエンザは全身症状が急激に現れます。肺炎や脳炎などの合併症もみられます。

現在、インフルエンザの治療には抗ウイルス薬が主として使われています。かかったかなと思ったら、

早めに受診して重症化を防ぎましょう。

インフルエンザにかからないようにするには、人込みを避ける・外出時にはマスクをする・うがい、手洗いをする・休養、栄養を十分にとることです。また、流行する前に予防接種を受けておくことも重要です。すべての人がインフルエンザにかからないというわけではないのですが、たとえ、かかっても軽い症状で済むというメリットもあります。

インフルエンザの予防接種は接種してから効果が現れるまでに約2週間かかり、効果は約5ヵ月持続するとされています。インフルエンザの流行が12月からとすれば11月までに接種を済ませておいたほうが良いと思います。

小児・高齢者・呼吸器や心臓などに慢性疾患がある方・感染すると重症になりやすい方は早めのワクチン接種をお勧めします。

(健康福祉課 保健師)



地域包括支援センターだより

食べ物がおいしい季節となりました。みなさん、食事はおいしく食べていますか?

年齢とともに、噛む力や飲み込む力、内臓の消化吸収能力が低下します。これらの体の変化により、食べる量が減少したり、食べられるものが偏ったりすることで「低栄養状態」になりやすくなります。「低栄養状態」になると体力や筋力が低下し体を動かすことが大変になったり、抵抗力が低下して、風邪などにかかりやすくなったりします。

みなさんは次のようなことはありませんか。

- ・この6ヶ月間で体重が減少している
- ・食事は一日3食食べていない
- ・食事がおいしいと思えない
- ・血液検査での血清アルブミン値(血液中に含まれるたんぱく質の値)が3.8g/dl以下

これらにあてはまる場合、低栄養の心配が考えられます。

○低栄養を予防するために

・毎日の食事のなかにたんぱく質とエネルギーを積極的にとるように心掛けましょう。

動物性たんぱく質(お肉や魚、卵など)と植物性たんぱく質(豆腐、納豆、油揚げなど)をバランスよくとりましょう

・バランスよく食事をとることは健康を保つうえで、とても重要です。しかし、高齢になると食が細くなる方が多いので、好きな時に好きなものを食べるようにすることや食欲がない時は、ジュースや牛乳、栄養補助食品を利用してみることも低栄養を予防する方法のひとつです。

・食欲を増進させるために、人と一緒に食事をとったり、適度に体を動かすことも大切です。

食欲の秋です。旬な食材をご家族、友人と一緒に楽しくいただきましょう。

お待ちしております

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先 ●町長(直通)

FAX(84) 1550

●企画財政課広報担当

☎(84) 1111(内線221)

10月の納税

※納期限は10月31日(金)です

町県民税	3期	町民税務課	税務G	内線252
国保税	4期	町民税務課	税務G	内線253
後期高齢者医療保険料	4期	町民税務課	税務G	内線253
保育料	10月分	健康福祉課	社会福祉G	内線237
介護保険料	4期	健康福祉課	高齢者支援G	内線239
学校給食費	7期	教育委員会	学校教育G	(84)1462

人口と世帯(9月1日現在)

総人口	9,723人(-9)
男	4,916人(±0)
女	4,807人(-9)
世帯数	3,020世帯(-2)
※()内は前月比	