

平均寿命・健康寿命

平成29年度の平均寿命と健康寿命が発表されましたので、お知らせします。

	平均寿命	順位	健康寿命	順位
男性	79.38 歳	7位(↑)	77.94 歳	6位(↓)
女性	86.71 歳	5位(↑)	83.32 歳	5位(↑)

(秋田県健康づくり推進課)

※順位は 13 市中
※矢印は前年(28年度)と比較して、上昇した場合(↑) 下降した場合(↓)

「健康寿命」は日常生活が自立している期間を示しており、心身の健康づくりの目安とされています。今回、本市の女性については、平均寿命・健康寿命ともに延びがみられ、日々の生活で健康づくりに取り組んでいる成果が現れてきているようです。

毎年健診を受けて健康状態を確認し、減塩の取り組みや自分に合った生活習慣の見直し方法を考えてみましょう。

☎ すこやか子育て課
健康づくり班 ☎ 30・01119

風しん抗体検査・予防接種費用助成

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

対象の方には、抗体検査と予防接種を無料で受けることができるクーポン券を送付しています。お手元にはない方は、すこやか子育て課健康づくり班までご連絡ください。

風しんの予防接種は、抗体検査の結果、風しんの抗体価が低いと判定された方のみが対象です。風しんのクーポン券を利用して抗体検査を受けた方で、風しんの抗体価が低いと判定されて予防接種を受けていない方も、この機会に風しんの予防接種を受けましょう。

クーポン券	有効期限
抗体検査	12月31日迄
予防接種	令和3年1月31日迄

◆抗体検査および予防接種が受けられる場所 市内医療機関を含む全国の指定医療機関

※風しんの抗体検査および予防接種を受ける場合は、予約が必要な場合がありますので、医療機関へ事前のお問い合わせをおすすめします。

◆持ち物 クーポン券、保険証または運転免許証

認知症カフェ

「認知症カフェ」は、認知症の方やご家族、地域の方たちが集い、認知症について知る・語る・つながる場所です。カフェによって内容が異なりますので、すべてのカフェを訪れてみてください。

◆時間 9時30分～12時30分
◆対象 認知症のあるなしに関わらず、老若男女どなたでも参加できます。
◆内容 お茶の時間、ミニ講話、レクリエーション、創作活動、体操など、毎月変わります。

◆参加費 いずれのカフェも無料

名称	日にち	場所	問い合わせ
オレンジカフェ しゃべり～な	4日金 (毎月第1金曜日)	道の駅おおゆ	☎ 30-0103
ぶら～っと カフェ	17日木 (毎月第3木曜日)	社会福祉協議会	☎ 23-2165
まちっこカフェ	18日金 (毎月18日)	多世代交流スペース まちっこ(花輪)	☎ 22-4080 ※要予約
ほっとな茶屋 月山の郷	20日土 (毎月第3日曜日)	月山の郷(毛馬内)	☎ 25-8022

妊娠を希望する女性とその配偶者、妊婦さんの配偶者の予防接種

◆実施期間 令和3年3月31日頃まで
◆実施場所 市内指定医療機関
※予約が必要な場合がありますので、医療機関への事前のお問い合わせをおすすめします。
◆対象 本市にお住まいの次に該当する方

①過去に受けた風しんの抗体検査において、抗体価が低いと判定された妊娠を希望する女性(妊婦は除く)
②妊娠を希望する女性の配偶者または妊婦の配偶者で、秋田県風しん抗体検査事業において、抗体価が低いと判定された方

※県の風しん抗体検査事業の対象の方が指定医療機関で風しん抗体検査を受けた場合、費用が無料になります。
※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は対象外です。

◆予防接種の助成額 5千円
※差額分は接種者の負担となり、おおよそ5～6千円の自己負担となります。

◆持ち物 保険証または運転免許証、風しん抗体価の結果がわかるもの(秋田県風しん抗体検査結果通知書、母子健康手帳、医療機関で受けた結果通知)

☎ すこやか子育て課
健康づくり班 ☎ 30・01119

ヒートショックに注意

ヒートショックとは、寒さが本格的になるこの時期に、入浴時などの急激な温度変化により脈拍や血圧が大きく変動し、身体へ悪影響を及ぼすことです。これにより脳卒中や心筋梗塞などの深刻な病気につながる可能性があります。入浴時だけでなく、気温の低くなっているトイレや洗面所でもヒートショックを起こすことがありますので、ご注意ください。

ヒートショックを予防して、安心して冬場を過ごしましょう。

ヒートショック防止のポイント

- ①お風呂の温度を41度以下にする。
- ②浴槽のふたを開け、浴室を暖めておく。
- ③家族に一声かけてから入浴する。
- ④入浴前の飲酒は控える。
- ⑤家の中の温度差を少なくする。特にトイレや洗面所、脱衣所などは暖かくする。

☎ すこやか子育て課
健康づくり班 ☎ 30・01119

12月の健康教室

どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班に前日までに電話でお申し込みください。
無料託児を利用される方は、4日前までに子ども未来センター(☎ 30・0855)へ直接お申し込みください。

日時/場所/持ち物など
ココから体操教室(華美会)
11日金10時/大湯温泉保養センター
湯都里/運動ぐつ、水分補給の飲料

ストレッチポール教室
(さんさんレディスクラブ)
14日金10時/交流センター/運動ぐつ、水分補給の飲料、①ストレッチポール、②ヨガマット
※①②は有料で貸し出しています。

ゆったりヨガ教室(くびれてみヨーガ)
18日金10時15分/花輪市民センター(コモッセ内)/ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

浅利ゆみ先生の健康体操教室
(スマイル教室)
22日金13時30分/福祉保健センター/水分補給の飲料

知っておこう 前ぶれ発作 FAST!! 1つでも症状がでていれば脳卒中の可能性大。脳卒中は治療の遅れが命にかかわる病気です。

Face 顔の麻痺 顔の片側が下がる ゆがみがある	Arm 腕の麻痺 片腕に力が入らない	Speech ことばの障害 ことばが出てこない ろれつが回らない	Time 発症時刻 症状に気づいたら発症時刻を確認してすぐに119番を
--	--	---	---

リズム運動教室(ヘルスデザイン)
23日金10時/花輪市民センター(コモッセ内)/運動ぐつ、水分補給の飲料

ちよ筋ストレッチ教室(ホリデーサークル)
27日金10時/福祉プラザ/ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給の飲料

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30・0222

12月の献血車訪問

◆日時 12月10日(金)

受付時間	場所
11時～12時	(有)プレ・テック
14時～16時40分	かつの厚生病院

*輸血患者の副作用軽減につながりますので、400ミリリットル献血にご協力をお願いします。

