

8月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談 ★

12日(火) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

生名地区

健康相談 ★

25日(月) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

岩城地区

健康相談 ★

7日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(木) 10:00 ～ 11:00 長江集会所

デイケア ★

27日(水) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

魚島地区

健康相談 ★

28日(木) 10:00 ～ 11:30 魚島保健福祉センター

80歳以上で20本以上の歯を保っている方を募集 令和7年度「元気歯つらつコンクール」

対 象 以下の4つの要件を満たす方を募集。

①令和7年4月1日現在、満80歳以上の方

②しっかり噛める自分の歯（天然の歯）が
20本以上ある方

③これまで「元気歯つらつコンクール」の受賞
経験（入賞含む）がない方

④口腔審査に参加できる健康状態の方

申し込み先 令和7年8月6日（水）までに

今治保健所健康増進課へ ☎0898-23-2500 ☎23-2531

※詳細は申し込み受付後、保健所より連絡します。

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

元気アップ体操

一すきま時間体操

酷暑で外出を控え、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。「どうせ運動を始めても続かないし…」
と思ってしまうがちなこの時期には
ちょっとでも動く
ちょっとずつ動く（はじめは少しずつ）
ことが大切です。

ちょっとした身体活動にも意味はあり、その積み重ねが心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクの低下になります。まずは、今よりも10分多く体を動かす工夫を生活に取り入れてみましょう。

座ったまま「ちょっと」

※息を止めずに

- ① 肩回し
- ② おなか凹ましキープ
- ③ 足踏み・腿上げ
- ④ 膝伸ばしキープ
- ⑤ 足首の運動



時々立ちあがって「ちょっと」

※息を止めずに

- ① 体を前後に曲げ伸ばし
- ② 体を左右に曲げ伸ばし
- ③ 体をひねる
- ④ 軽く膝の屈伸
- ⑤ アキレス腱伸ばし



歩く「ちょっと」

- ① わざと遠回りをする。なるべく遠くの駐車場に停める。遠くのトイレに行くなど、歩く距離を伸ばす。
- ② 歩幅を広くし、早く歩く。

健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120



気をつけたい！夏の感染症

夏によくみられるウイルス性の感染症のうち、**ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱**は、子どもの「三大夏風邪」とも言われます。しかし、近年は(冬季に多い)ノロウイルス感染症が夏場にも発生するなど、季節を問わず感染症が流行したり、高齢者がかかると重症化しやすいなどの傾向があります。



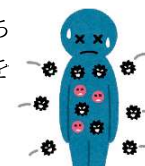
ヘルパンギーナ：突然39度以上の発熱や、のどの痛みが出る。のどに赤い発疹ができ、水疱や潰瘍になる。

手足口病：口の中や手足などに、痛みのある数ミリの水疱ができる。高熱は出ないことが多く、通常1～3日で解熱する。

咽頭結膜熱（プール熱）：発熱や目の充血（結膜炎）、のどの痛みなどが3～7日程度続く。プールを介した流行も多く、「プール熱」とも呼ばれる。

★注意！！高齢者の感染

高齢者では感染が長引いて重症化したり、重篤な病気を併発することもあります。免疫力が落ちると、**発熱などの症状が出にくくなることもあり**、気づかないうちに症状が進んだり、周囲に感染を広げたりすることもあるので注意が必要です。



★注意！！外出先での感染

夏は、旅行や帰省などで外出機会が増えます。普段と違う環境で疲れたり、体調不良に気づくのが遅れたりすることもあるので注意が必要です。また、帰省や訪問先などで高齢者と接する人も、周囲の人に感染症をうつさないよう配慮しましょう。



★予防対策は・・・？

マスクの着用を含めた「**咳エチケット**」、**手洗い**や**手指消毒**、**換気**などが効果的です。また、医療機関や高齢者施設等の訪問時など、高齢者や免疫力の弱い人と接する際には**マスクの着用**が効果的です。



その症状は、**感染症**…？ **熱中症**…？

夏に体調不良となる原因はさまざま。また、感染症だけでなく、**熱中症**にも注意が必要です。

頭痛や**めまい**、**吐き気**、**体のほてり**、**だるさ**…など、熱中症に特徴的な症状だけでなく、感染症と似た症状が出る場合もあります。熱中症と思っていたら、新型コロナウイルス感染症だった…ということも。水分を摂り、涼しい場所で休んでも症状が改善しない場合は、感染症の可能性も考えましょう。体調が悪い時は、無理をせず、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

多発しています！【カンピロバクター食中毒】

生や半生、加熱が不十分な鶏肉料理などによる**食中毒が多発しています！**「カンピロバクター」は、鶏や牛などの腸管内にいる細菌で、少量でも食中毒が発生し、食べてから1～7日後に、下痢や腹痛、発熱などの症状が出ます。感染して数週間後に「ギランバレー症候群（※手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難などが起こる）」を発症することもあります。

★予防対策は・・・？

- 鶏肉は十分に加熱して食べましょう（中心部を75℃で1分以上）
- 生の鶏肉に触れた調理器具は、洗浄・消毒しましょう（焼肉のトンガや箸などにも注意）
- 生の鶏肉に触った後は、十分に手洗いをしてから、他の食品を取り扱しましょう

「新鮮＝安全」
ではありません

