

各種検診・教室

**あいあいトレーニング室
 利用説明会**

健康福祉部健康推進室
 (あいあい ☎84-3316)

- と き**
 ▷ 2月18日(水) 午後2時～3時
 ▷ 2月25日(水) 午前11時～正午
- ところ** あいあい1階トレーニング室
- スタッフ** 健康運動指導士など
- 対象者** 市内に住所を有する人
 (中学生以下を除く)
- 定員** 各回5人(先着順)
- 参加費** 無料
- 持ち物など** 室内用トレーニングシューズ、タオル、動きやすい服装
- 申込開始日** 1月19日(月)
- 申込方法** 健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。
- その他** 中学生以下の子ども同伴での利用はできません。

離乳食教室

健康福祉部健康推進室
 (あいあい ☎84-3316)

- と き** 2月18日(水)
 午前9時30分～11時30分
- ところ** あいあい2階研修室
- 内容** 主に生後5～8カ月の離乳食の作り方の説明と試食
- 対象者** 市内に住所を有する乳児の保護者、妊婦
- 定員** 20人(先着順)
- 参加費** 無料
- 持ち物** 母子健康手帳、試食用小皿、スプーン、エプロン、手ふき用タオル、ふきん、筆記用具
- 申込期間** 1月19日(月)～2月10日(火)
- 申込方法** 健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。

パパ・ママ教室

パパになる準備できていますか？

健康福祉部健康推進室
 (あいあい ☎84-3316)

- と き** 2月25日(水)

- と き** 午後1時30分～3時
- ところ** あいあい1階集団指導室
- 内容** 沐浴実習、妊婦体験(妊婦シミュレーターの着用など)
- 対象者** 市内に住所を有する妊婦とその夫
- 定員** 12組24人(先着順)
- 参加費** 無料
- 持ち物** 母子健康手帳、バスタオル2枚、フェースタオル1枚、ビニール袋(ぬれたタオルを入れるため)、筆記用具
- 申込開始日** 1月19日(月)
- 申込方法** 健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。
 ※申し込み時の簡単な質問にご協力ください。

1月の納期

(納期限・口座振替日)

2月2日(月)

- | | |
|------------|-----|
| 市県民税 | 第4期 |
| 国民健康保険税 | 第7期 |
| 後期高齢者医療保険料 | 第7期 |
- 市税などの納付は便利で確実な口座振替をお勧めします。

市立医療センターだより

市立医療センター(☎83-0990)

肺炎に気をつけましょう

肺炎はがんや心臓病に次いで日本人の死亡原因第3位の病気です。肺炎にはさまざまな種類があり、その中でも細菌性肺炎の主な症状は、のどの痛み、鼻づまり、咳や頭痛などで風邪と勘違いしがちです。肺炎の場合は38度以上の高熱、激しい咳や濃い色の痰が出るなどの症状が伴い、場合によっては息苦しさや胸の痛みを感じることもありますので注意深く観察しましょう。また、風邪であれば通常3～4日で症状が軽減しますが、肺炎の場合は症状が長引きます。高齢者はこのような典型的な症状が現れにくいことが多いので、死亡率の上昇につながる一因となっています。



肺炎は気付きにくいいため予防が大切です。マスクを着用し手洗いやうがいを行い、糖尿病や高血圧などの基礎疾患をコントロールすることが重要です。また、高齢者は異物が誤って気管に入る誤嚥の予防も大切です。食べ物を飲み込みやすくする工夫や口腔内を清潔にすることに心掛けましょう。さらにはワクチンの摂取も効果的です。すべての肺炎に有効ではありませんが、中でも肺炎球菌ワクチンは、高齢者肺炎の原因として頻度の高い肺炎球菌に狙いを絞ったワクチンで、肺炎を予防できるほか重症化を防ぐ効果もあります。安全性が高く重篤な副作用が極めて稀ですので、かかりつけの医師に相談してみましょう。