

結核予防週間 9月24日～30日

結核は昔の病気ではありません!

市民公開講座のご案内

結核は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば治せる病気になりましたが、今でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。結核と診断された人のうち、65歳以上が7割近くを占めています。過去に結核菌に感染し、高齢になり免疫力が低下したことで、結核を発病するリスクが高くなり、特に80歳以上の高齢者の罹患率は全年齢層の約5倍です。

結核を発病した場合は、かぜに似た症状で始まることが多く、痰の絡む咳が2週間以上続いている、微熱・体のだるさが続いている場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、高齢者の場合は目立った症状が出ないことがあり、結核を発病しても発見が遅れやすくなります。健診は個人の健康の

健康寿命を延ばそう！寝たきりにならないために！

▼日時 10月6日(日)午前11時45分～午後3時

▼場所 那須塩原市黒磯文化会館小ホール(那須塩原市上厚崎490)



ためだけでなく、早期発見によって家族や周囲への感染を防ぐことにもなります。結核の早期発見のためにも、年に1度は住民健診等を利用して、胸のX線検査を受けるようにしましょう。

結核を予防するためには、適度な運動をする、十分な睡眠を取る、バランスの良い食事を取るなど、普段から健康的な生活を送ることが重要です。自覚症状がなくても定期的に健康診断を受けましょう。

▼問合せ 県北健康福祉センター
健康対策課感染症予防担当

☎0287-22-2679

※住民健診については、町保健センター(☎75858)にお問い合わせください。



▼講演会(午後2時～3時)
「人生一〇〇年代に生涯動き続けるための対策―膝の痛みと骨折の対処法と予防法―」

▼講師 石島旨章氏(順天堂大学大学院整形外科・運動器医学講座)

※事前申込不要、入場料無料。健康相談や骨密度測定もできます。

▼問合せ 那須郡市医師会

☎0287-23-8647

あなたがおすすめする健康づくり体験談募集中

健康自慢のみなさんが実践している健康法を募集しています。みなさんからの応募をお待ちしています。

▼募集テーマ 自分の健康管理のため行っている健康法とその効果

▼募集部門

- ・運動部門(運動・スポーツなど)
- ・暮らし部門(食事・生活習慣など)
- ・生きがい部門(社会活動・趣味など)

▼対象 後期高齢者医療制度に加入している本県の被保険者

▼申込方法 健康づくり体験談(題名と本文、原稿用紙2～3枚程度)、必要事項(応募部門、郵便番号、住所、氏名、生年月

日、電話番号)を明記の上、郵送またはメールで申込み

▼締切り 9月30日(月)(必着)

▼優秀作品

最優秀賞1点 旅行券3万円分
優秀賞 3点 商品券1万円分
※優秀作品はホームページで公表します。また、応募者全員にQUOカード(500円分)を贈呈します。

▼申込み・問合せ 栃木県後期高齢者医療広域連合総務課

☎028-627-6805

〒320-0033 宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル2階

☐soumu@koukirengo-tochigi.jp

放課後児童クラブ 学童指導員募集

賃金等詳しくは、各クラブにお問い合わせください。

○なかよしクラブ

(東陽小学校敷地内)

▼勤務条件

- ・平日の午後1時30分～6時30分のうち3時間程度
- ・土曜日の午前8時～午後1時の5時間
- ・学校休業日の午前7時45分～午後6時30分のうち5時間程度

▼申込み・問合せ なかよしクラブ(午後1時30分～6時30分)

☎(74)1828

○田代ひまわりクラブ

(田代友愛小学校敷地内)

▼勤務条件

- ・平日の午後1時～6時のうち4時間程度
- ・土曜日の午前8時～午後6時のうち5時間程度
- ・週3回(土曜日を含む)を月2回程度

▼申込み・問合せ 田代ひまわりクラブ(午後2時～6時)

☎(62)8868