



献血にご協力ください!

8月23日(木) 10時~16時 保健センター

献血にご協力いただいた人には粗品をお渡ししています。

献血できる条件をご確認ください。

- 体重50kgを超える男性17歳から69歳までの人
- 体重50kgを超える女性18歳から69歳までの人
- ※65歳以上の方は、60歳から64歳までの間に献血経験がある人に限ります。
- ※高血圧・高脂血症などの薬(1種類)を服用されていても、献血が可能になりました。
- ※海外出張および旅行から帰国後4週間は献血できません。
- ※イギリスに昭和55年から平成8年までに通算1か月(31日)以上の滞在歴がある人は献血できません。

☎ 須恵町献血推進協議会(健康福祉課)
☎ 687-1530 (ダイヤルイン)
☎ 932-1151 (内線166)

食生活改善推進員による
試食コーナーを
設けています。



その他の献血場所

- リックス(株) 9時30分~11時30分
- OSステンレス(株) 13時30分~16時 (オリエント産業(株))

血液検査を行いますので、健康管理にも役立ちます。

- 肝臓障がい ● 腎臓障がい ● 動脈硬化など、生活習慣病の発見
- B型肝炎 ● C型肝炎 ● 糖尿病(グリコアルブミン) ● その他(梅毒など)

9月は“世界アルツハイマー月間”です 認知症について一緒に学びませんか?



9月21日は『世界アルツハイマーデー』です。この日は、アルツハイマー病をはじめ認知症についてよく知ってもらい、認知症の人やその家族の生活をより良くすることを目的に制定されました。また、9月は『世界アルツハイマー月間』として全国各地で啓発活動が行われています。

そこで、須恵町でも、認知症について理解を深めていただきたいと思います。認知症サポーター養成講座を開催することにしました! ぜひご参加ください!

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る『応援者』です。須恵町では、これまでに845人のサポーターが誕生しています。(H30年6月現在)

みんなで、認知症になっても安心して過ごせる町にしましょう



《認知症サポーター養成講座》

- ◆ 日時 9月13日(木) 14時~15時30分 受付 13時30分~
- ◆ 場所 須恵町保健センター2階 会議室
- ◆ 講座の主な内容 認知症の基礎知識、認知症の人やその家族の気持ち・接する時のポイント など
- ◆ 対象者 須恵町在住で認知症について学びたい人
- ◆ 定員 20人(先着順) ※定員になり次第締め切ります。 ※受講したことのない人を優先します。
- ◆ 受講料 無料
- ◆ 申込方法 窓口または電話で申し込み
- ◆ 申込期間 8月20日(月)~29日(水)
- ☎☎ 須恵町地域包括支援センター ☎ 932-1180 土日祝日を除く 8時30分~17時15分

☎…申込先 ☎…問い合わせ先

70才以上75才未満の人へ

『無料歯科健診』を受けましょう



皆さん、『健康寿命』という言葉を知っていますか?

『健康寿命』とは、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示すもので、2010年に厚生労働省が初めて算出しました。

現在、日本人の『平均寿命』は、2014年の厚生労働省の発表によると、男性80.21歳、女性86.61歳となっています。一方、『健康寿命』は男性71.19歳、女性74.21歳で、その差は男性で約9年、女性で約13年です。

『平均寿命』と『健康寿命』の差は、高齢者が健康上に何らかの問題を抱え、日常生活が制限されている期間を意味します。『平均寿命』が延びる一方、日常にさまざまな支障をもたらす病気を抱えたまま、生活を余儀なくされる高齢者が増えており、『健康寿命』は『平均寿命』に十分には追いついていない状況です。

『平均寿命』を延ばすことも大切ですが『健康寿命』をより延ばし、その差を縮めることが大切なのです。

『生きる力を支えるのは、自分の歯で噛み、おいしく食べること』です。自分の歯でしっかり噛んで、食事を楽しんだり会話を楽しんだりすることが「元気」をつくり、そして「健康」をつくります。

『お口の健康』は、皆さんに幸せに生きる力を与えてくれます。

粕屋歯科医師会は『口腔の機能を維持・増進させることによって、この生きる力の根幹を支える生活の医療が歯科医療である』と考え、それを実践する一つの手段として『後期高齢期を迎える前の70才以上75才未満の人を対象とする無料歯科健診』を実施しています。詳しくは、粕屋歯科医師会へお問い合わせください。

問い合わせ先 一般社団法人 粕屋歯科医師会 ☎ 712-1764 FAX 741-9977

熱中症に負けない!

- ① 丈夫な体をつくりましょう
バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。
- ② 睡眠環境を快適に保ちましょう
通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使用して睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。
- ③ 塩分をほどよく取りましょう
過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。
- ④ 室温に注意しましょう
扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしないようにしましょう。
- ⑤ 日差しを避けましょう
帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光を避けましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。
- ⑥ 水分を、こまめにとりましょう
のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。
- ⑦ 休憩を、こまめにとりましょう
暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

