みんな健康！
元気・いきいき
寄居町！

健康ひろば

今月のワンポイントアドバイス

しっかり対策をして ヒートショックを予防しましょう！

冬に気を付けたい ヒートショック

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へ移動するなど、急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することで、心筋梗塞や脳梗塞、失神等を引き起こすことです。暖房の効いたリビングから脱衣所や浴室、トイレなどへ移動する際には特に注意が必要です。

ヒートショック対策　ポイント！ 血圧の変動に注意

浴室

○入浴前に脱衣所や浴室を暖める

脱衣所は暖房器具を設置して入浴前に暖め、浴室は浴槽にシャワーで給湯して熱気で室温を上げておきましょう。

○お風呂の温度は41℃以下

あまり熱くないお湯に入り、お湯につかる時間は10分くらいを目安にしましょう。

○かけ湯をする

いきなり浴槽に入らず、かけ湯をしてお湯の温度に体を慣らしましょう。

トイレ

○暖房器具を設置

トイレに暖房器具を置いたり、暖房便座を使用したりしましょう。

○いきみ過ぎない

排便のときにいきみ過ぎると血圧が上昇するので注意しましょう。

あわせて…塩分の取り過ぎに注意

高血圧等で動脈硬化がある人はヒートショックを起こしやすいといわれています。特に冬は、なべ料理やおせち料理などで塩分を過剰摂取しがちです。塩分を取り過ぎると血圧が上昇しますので減塩を心がけましょう。

1月の保健事業

問 健康づくり課（☎内線211・212）

※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行います。また、終了後は速やかにお帰りください。

乳幼児健康診査等

受付時間 通知でお知らせします。

4、5カ月児健康診査		10カ月児健康相談		3歳児健康診査	
日	24日(金)	日	14日(火)	日	21日(火)
場所	役場７階健診室	場所	役場７階健診室	場所	役場７階健診室
対象	令和6年8月生 令和6年9月生	対象	令和6年2月生 令和6年3月生	対象	令和3年7月生

持ち物　母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、３歳児は尿の入ったビニール袋

※変更になる場合は、対象者にご連絡します。

こころの健康相談

要事前予約

日	29日(水)	時間	13:30～14:30
場所	役場２階 健康づくり課		
対象	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者		

健診結果相談会

要事前予約

日	15日(水)
時間	①13:30～13:45　②14:30～14:45
場所	役場7階研修・相談室
対象	令和6年度に町の健康診査・がん検診を受診された方

持ち物　健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)

ふるさと健康体操

生活習慣病予防 軽運動教室

日	16日、30日(各木曜日)	日	13日(月・祝)、27日(月)
時間	10:00～11:00	時間	13:30～14:30
場所	勤労福祉センター(よりい会館)３階スポーツレクリエーション室	場所	男衾コミュニティセンター多目的ホール

持ち物　運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き、マスク

※全日、自主活動日となります。

※休憩時間等、近距離での会話時はマスクの着用が推奨されます。

12月は職場のハラスメント撲滅月間です ～さあ、進もう！ハラスメントのないあかるい社会へ～

法律によりハラスメント防止措置が義務付けられている「職場のハラスメント」には、パワーハラスメント、セクシャルハラスメント、妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントがあります。厚生労働省の「職場のハラスメントに関する実態調査（令和５年度）」によれば、労働者の５人に１人が「過去３年間にパワーハラスメントを受けたことがある」と答えており、身近な問題でもあります。

職場のハラスメントに悩んでいる場合は一人で抱え込まずに、同僚や上司に相談したり、社内相談窓口（※）へ相談したりしましょう。社内で相談できないときは、労働局が設置する総合労働相談コーナーなどの専門相談窓口を利用することができます。

（※）令和６年４月から、大企業だけでなく中小企業にも設置が義務化されました。

▼詳細はこちら

ハラスメント対策の総合情報サイト「あかるい職場応援団」

問 健康づくり課（☎内線211・212）

定期的に健康チェック！

町では、毎月「健康チェックの日」として、脳血管疾患や生活習慣病の予防を目的に健康チェックコーナーを設けています。定期的な健康チェックを習慣にして、ご自身の健康づくりにお役立てください。なお、偶数月は役場１階ロビー、奇数月は町内の施設を巡回して実施しています。

▼**日時**／12月25日(水)午前10時～午後１時（受付終了は午後０時30分）

▼**場所**／役場１階ロビー

▼**内容**／血圧計、血管年齢測定器、推定野菜摂取量測定器等での計測と計測結果を用いた保健師等による保健指導

問 健康づくり課（☎内線213・216）

クーポンの期限が迫っています！ 風しん抗体検査・予防接種

風しんは、妊娠初期の女性が感染すると、目や耳、心臓に障害をもった赤ちゃんが生まれてくる可能性が高くなります。対象の方は必ず検査を受け、検査結果が基準値を下回る場合は、予防接種を受けましょう。

抗体検査と予防接種を無料で受けられる期間は令和７年２月28日(金)までです。対象の方には令和４年度にクーポン券を配布していますが、紛失された場合は再発行が可能ですので健康づくり課へお問い合わせください。

▼**対象**／昭和37年４月２日～昭和54年４月１日生まれの男性

検査から予防接種の流れ

①医療機関等に予約し、抗体検査を受けてください。

②検査結果を確認し、抗体価が低かった方は、医療機関で予防接種を受けてください。

※抗体検査および予防接種実施の際は必ずクーポン券をお持ちください。

※抗体検査実施施設および接種医療機関については、クーポン券に同封しているほか厚生労働省ホームページでも確認できます。

※転入された方で、前住所地で抗体検査および予防接種を受けていない場合は、クーポン券を再発行しますのでお問い合わせください。

問 健康づくり課（☎内線211・212）

お弁当を食べて学びましょう！ 高血糖予防教室

女子栄養大学との連携事業で考案したYORII KENKO弁当を食べながら血糖値について学ぶ高血糖予防教室を開催します。

糖尿病は、動脈硬化や心筋梗塞、肝硬変といった病気にかかりやすくなるといわれています。適切な血糖値を維持し、これらの病気を予防するため、日々の食生活を見直してみませんか。

▼**日時**／令和７年１月29日(水)午前11時30分～午後２時（受付は11時～）

▼**場所**／保健福祉総合センター（ユウネス）２階会議室

▼**対象**／町内在住で、特定健康診査や職場の健康診断等におけるＨｂＡ１ｃの値が6.5未満だった方（治療を要さない方）

▼**定員**／40人（申込順）

▼**講師**／女子栄養大学専任講師・庄司久美子氏

▼**弁当の種類**／弁当Ｂ　たっぷり野菜と豆腐ハンバーグ

▼**費用**／550円（弁当代）

▼**申し込み**／令和７年１月８日(水)午前９時～24日(金)正午に、電子申請・届出サービス、または電話で健康づくり課へお申し込みください。

電子申請・届出サービス

問 健康づくり課（☎内線213・216）