

定期的に健康チェック！

町では毎月、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役立ててください。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。

町内施設での開催

▼実施日・場所

- ①1月14日(火) 西部コミュニティセンター
- ②1月15日(水) 保健福祉総合センター(ユウネス)
- ③1月16日(木) 男衾コミュニティセンター
- ④1月17日(金) カタクリ体育センター
- ⑤1月20日(月) 用土コミュニティセンター

※開催地域に居住していない方でも参加可能です。

▼時間／午前10時～午後0時30分(受付は正午まで)

▼内容／血圧計、血管年齢測定器、推定野菜摂取量測定器での計測および計測結果を用いた保健師等による保健指導

▼費用／無料

▼申し込み／不要

問 健康づくり課 (☎内線213・216)

みんな健康！
元気・いきいき
寄居町！

健康ひろば

今月の
フポイント
アドバイス



手洗い・マスク・予防接種等で
インフルエンザ感染を防ぎましょう！

インフルエンザに ご注意ください！

空気が乾燥すると、ウイルスや細菌による鼻やのどの急性炎症を起こしやすくなります。その一つにインフルエンザがあり、38度以上の発熱、頭痛、筋肉痛や関節痛等の全身症状が現れます。重症化すると肺炎や気管支炎を引き起こしたり、持病を悪化させてしまったりします。

インフルエンザにかからないために

- ①外出後の手洗い
石けんを使いよく洗い流すことが大切です。アルコール消毒も効果的です。
- ②人混みを避ける
高齢者、妊婦、乳幼児、喘息や糖尿病等の持病がある方は、感染すると重症化しやすいので、流行している時期は不要な外出を避けましょう。やむを得ず出かける際にはマスクを着用しましょう。
- ③十分な休養と食事
体の抵抗力を保つために必要です。



④適度な湿度の保持

乾燥によって気道粘膜の防御機能が低下すると、インフルエンザに感染しやすくなります。加湿器等を使い、適切な湿度(50～60%)を保つことが効果的です。

⑤予防接種を受ける

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後2週間から5カ月程度といわれていますので、早めに予防接種を受けましょう。
※高齢者を対象としたインフルエンザの定期予防接種は、自己負担1,000円で、1月31日(金)まで受けられます。詳細は本誌令和6年10月号をご覧ください。

歯周疾患検診が 受診できます！

町では、健康の保持増進を目的に、ブラッシング指導を含めた歯周疾患検診を実施します。歯周病は歯を失う原因となるだけでなく、糖尿病、心臓病、脳卒中、口腔がん、肺炎、気管支炎などの疾患や早産、低体重児出産を引き起こすことがあります。歯科医院へ普段行かない方も、これをきっかけに歯と口の健康について考えてみませんか。

▼日時／2月16日(日)午前9時～11時30分

▼場所／役場7階

▼対象／20歳以上の町民の方
※令和6年5月19日実施の歯周疾患検診を受診した方を除く

▼定員／40人

▼持ち物／健康手帳(お持ちの方)

▼内容／成人歯科健康診査(歯周疾患検診)、ブラッシング指導

▼費用／無料

▼申し込み／1月15日(水)午前9時～2月10日(月)午後5時に、電話で健康づくり課へお申し込みください。

問 健康づくり課 (☎内線213・216)



ご参加ください！ ラジオ体操講習会

町では、地域住民の方の健康増進を図ることを目的とした「健康タウン構想」の推進に向け、一般財団法人簡易保険加入者協会の支援を受けて「ラジオ体操講習会」を開催します。

▼日時／3月1日(土)午前10時～正午(受付9時15分)

▼場所／総合体育館・アタゴ記念館

▼対象／町内在住・在勤の方

▼定員／100人(申込順)

▼持ち物／上履き(かかとのあるもの、スリッパ不可)、体操ができる服装、タオル、水分補給できるもの

▼費用／無料

▼申し込み／1月20日(月)午前9時～2月21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。

▼その他／参加者には「コバトンALKOマイレージ」のマイレージポイント200ポイントが付与されます。



講師／平井 孝子氏



講師／家根本 織永氏



電子申請・届出サービス

問 健康づくり課 (☎内線213・216)

2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。

1歳6カ月児健康相談		3歳児健康診査	
日	18日(火)	日	6日(木)
場所	役場7階健診室	場所	役場7階健診室
対象	令和5年6月生 令和5年7月生	対象	令和3年8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連絡します。		

パパママ学級

要事前予約 定員6組

日	(1日目) 8日(土)	(2日目) 28日(金)
時間	9:15～12:00	13:00～15:50
場所	役場7階 健診室	
対象	パパ・ママになる方 (ママは妊娠16週以降の安定期の方)	
持ち物	母子健康手帳、筆記用具 ※事前予約制で、2日コースで実施します。	

乳幼児健康相談

要事前予約

日	26日(水)	時間	9:30～11:00
場所	役場7階健診室		
対象	乳幼児とその保護者		

持ち物 母子健康手帳、バスタオル1枚
※ママ・パパの健康相談も同時実施しています。ぜひご参加ください。

ふるさと健康体操

生活習慣病予防
軽運動教室

日	6、20日(各木曜日)	日	10、24日(各月曜日)
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
※全日、自主活動日となります。

こころの健康相談

要事前予約

日	19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	26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)



2月26日水分購入予約
電子申請・届出サービス

問 健康づくり課 (☎内線213・216)