

げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。
 同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。
 また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。
 ※託児所ではありませんので、保護者同伴となります。



- ◆開催日時 広野町保健センター
- および場所 平成25年10月8日(火)・10月22日(火) 午前10時から午前11時30分
常磐迎第二応急仮設住宅内集会所
平成25年10月17日(木) 午前10時から午前11時30分



「はまぎく会」が再開しました

「はまぎく会」が9月13日(金)下浅見川地区集会所で開催されました。
 「はまぎく会」は震災で活動を中断していましたが、この度、会員が中心となり活動が再開されました。

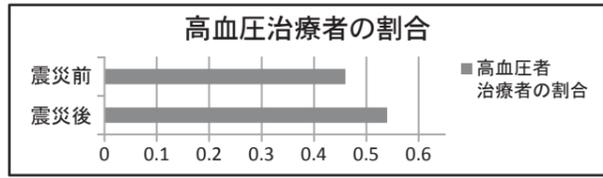
参加したみなさんは体操やレクリエーションで体をほぐし、楽しく交流する時間を過ごしました。

- ◆開催日時 毎月第2金曜日(予定) 午前10時～午後1時30分
- ◆開催場所 下浅見川地区集会所

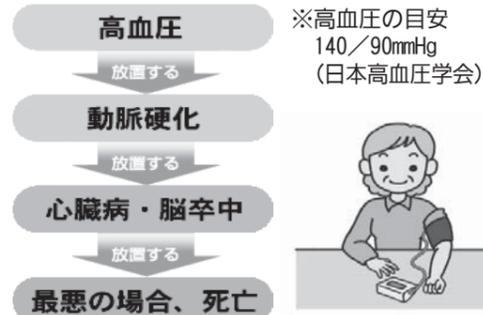
高血圧を放置しない

我が国の高血圧症の受療率は他の疾患に比べ高い傾向にあります。また40歳代後半から受療率が急激に増加し、年齢が上がるにつれて、高くなっています。

右記のグラフは、広野町が実施主体となる健康診査を受診した40歳以上の方の高血圧治療者の割合を示したものです。震災前と比べて高血圧治療者が増加していることがわかります。



<血圧が高い状態を放置すると…>



<日常生活での注意点>

- ストレスによるイライラは血圧をあげます。自分なりのリラックス方法を見つけて、ストレス解消に努めましょう。
- 寒さは血圧の上昇に影響し心疾患や脳血管疾患の原因となります。
 - 廊下やトイレ、浴室も十分暖かくし、部屋ごとの温度差を少なくしましょう
 - お風呂は熱い湯を避け(38～40℃位が適温)、長湯をしないように心がけましょう。
- 排便時のいきみは血圧をあげます。食物繊維をとるなど、便秘を予防しましょう。
- 運動不足、食習慣、喫煙、過剰な飲酒なども血圧をあげる原因となります。自分の生活習慣を振り返ってみましょう。
- すでに血圧の薬を飲んでいる方は、主治医の指示通りに内服しましょう。体調に変化を感じた場合は、主治医に相談してください。

定期的に血圧測定をして、自分の血圧を把握することが大切です！

医療機関他診療日時状況 (9月26日現在)

●高野病院	●馬場医院	●広野薬局
☎0240-27-2901	☎0240-27-2231	☎0240-27-2265
月曜日 9:00～12:00	月曜日 9:00～12:00	月曜日 9:00～12:00
火曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	14:00～18:00
木曜日 9:00～12:00	火曜日 9:00～12:00	火曜日 9:00～12:00
金曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	14:00～18:00
土曜日 9:00～12:00	木曜日 9:00～12:00	木曜日 9:00～12:00
	14:00～18:00	14:00～18:00
●花ふさ苑	金曜日 9:00～12:00	金曜日 9:00～12:00
☎0240-27-1755		
面会時間 8:30～18:00		

高齢者インフルエンザ予防接種について

- 対象者 ①65歳以上の方
②60歳以上65歳未満の方であって、心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方(②の対象になる方は事前に広野町保健センターにご連絡ください)
- 実施期間 平成25年10月15日～12月15日まで
(医療機関により休診日が異なりますので事前にご確認ください)
- 実施医療機関 福島県内の登録医療機関
①接種を希望する医療機関へお問い合わせください。
②県外での接種を希望される方は事前に広野町保健センターまでご連絡ください。
- 接種費用 無料
- 接種方法 ①事前に関診票を広野町保健センターまたは役場町民保健グループまで取りに来てください。
(平日の午前8時30分から午後5時15分まで受付しています)
②接種を希望する医療機関に予約を入れてください。
③受診の際は保険証および健康手帳をご持参ください。
- その他 医師の診察の結果によっては、当日接種を受けることができない場合があります。

保 健
だより

問 広野町保健センター
☎0240-27-3040

小児用インフルエンザ予防接種費用の助成

- ▶対象者 生後6ヶ月から中学3年生まで
- ▶実施期間 平成25年10月15日～平成26年1月31日まで
- ▶助成額 2,000円(1回あたり)
- ▶接種回数 【生後6ヶ月から13歳未満】 2回まで 【13歳以上から中学3年生まで】 1回
- ▶接種方法 ①接種を希望する医療機関に予約を入れてください。
②受診の際は保険証および親子(母子)健康手帳をご持参ください。
③接種者本人の氏名、予防接種の種類、接種年月日のわかる領収書をもらってください。

【問い合わせ先】

- ▶申請方法 次のものを持参の上広野町保健センターまたは広野町役場町民保健グループで助成金の申請をしてください。
①領収書の原本(接種者本人の氏名、予防接種の種類、接種年月日の記入されたもの)
②予防接種を受けた証明となるもの(親子(母子)健康手帳、予防接種済証、問診票の写しなど)
③印鑑
④振込先口座のわかるもの
※遠方に避難しているため保健センターまたは町民保健グループでの申請が困難な場合には、郵送での申請も可能です。
- ▶申請期限 平成26年2月28日
※医師の診察の結果によっては、当日接種を受けることができない場合があります。

保健センター 内部被ばく検査スケジュール 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○		○		
6	7	8	9	10	11	12
	○	午後○	○		午前○	○
13	14	15	16	17	18	19
		○	午後○	○		
20	21	22	23	24	25	26
	○	午後○	○	○	○	○
27	28	29	30	31	11/1	11/2
	○	○		○	○	

※「○」の日は検査可能です。事前申し込みの必要はありません。

※受付時間 9:00～11:30
13:00～16:30

※平成24年4月1日以降に生まれた乳幼児の検査も可能です。ご希望の場合は事前に保健センターにお電話ください。