

令和元年度結核予防週間の標語

『あのとき、〇〇していれば…』

福島県では、結核への関心が高まるよう、普及啓発事業を行っております。

■ 結核は、過去の病気ではありません。■

福島県内では、平成30年に183名の方が新たに結核を発症しています。

そのうち、約7割が65歳以上の方です（平成30年：136名（74.3%））。

結核は、人から人うつる感染症で、自分が結核だと気づかずに周りの人々にうつしてしまうことがあります。

結核は早期発見・早期治療により治すことができますので、結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。



◆結核はどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。

結核を発病し重症化している人の咳やくしゃみのしぶきには、結核菌が含まれています。このしぶきの水分が蒸発して、結核菌だけが空気中にたどって飛び、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります。

「結核かな？」と思ったら、医療機関を受診しましょう。また、人にうつさないために、せきが出る時はマスクをつけましょう。結核は、6か月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。

しかし、治療の途中で服薬をやめてしまえば治りません。それどころか菌は抵抗力をつけ、薬が全く効かない多剤耐性菌になることもあります。

◆こんな時はすぐに病院へ！ 重症になる前に 早期に 受診 しましょう。

長引く咳（2週間以上） タンが出る 長引く（体の）だるさ 長引く微熱 胸の痛み 急に体重が減る

◆発見されにくい高齢者の結核

65歳以上の方は、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。また、健診等で胸部レントゲン検査の精密検査が必要となった場合は、自覚症状がない場合でも、必ず受診しましょう。

咳・タンなど目立った症状があらわれにくいのが、高齢者の結核の特徴です。食欲がない・元気がない・体重減少・微熱などの症状しか出ない場合があります。日頃から健康状態に注意しましょう。

◆生後1年までにBCG接種を受けましょう！

BCGは、結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です。生後5～8か月に、必ずBCG接種を受けましょう。

問 相双保健福祉事務所（保健所） 医療薬事課 ☎0244-26-1329  
 広野町保健センター ☎0240-27-3040

高齢者インフルエンザ予防接種について

1. 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）

2. 実施期間

令和元年10月15日～12月28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）

3. 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。

4. 自己負担額 1,000円

5. 接種方法

- ①問診票を事前に広野町保健センターまたは役場健康福祉課でお受け取りください。（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。）ただし、町内の医療機関で接種を希望される場合は、問診票が医療機関に置いてあります。
- 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。
- ④公費での接種は、期間内に1回のみです。（2回目以降は自費での接種になります。）

6. その他

医師の診察結果によっては、当日接種を受けることができない場合があります。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

こちらJヴィレッジフィットネスクラブです！



今回は前回に引き続き有酸素運動のエアロビクスの振り付けをご紹介します。有酸素運動で脂肪を燃やしていきましょう！前回の振り付けと合わせて踊りましょう。

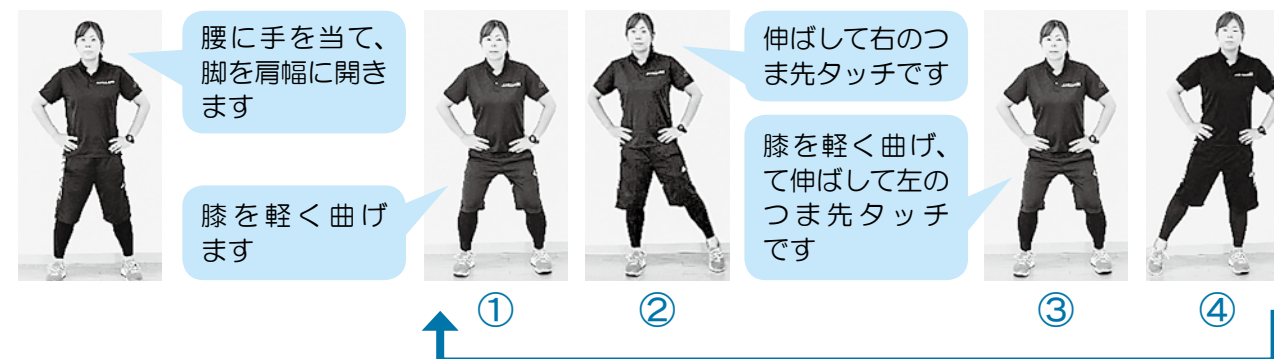


～振り付け～

◎ヒールタッチ（かかとタッチ）



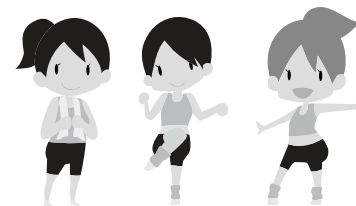
◎ダウンアップ（その場）



Jヴィレッジ  
 フィットネスクラブ  
 トレーナー  
 かしむら ゆり  
 樫村 結理  
 ●好きな秋の果物：柿



来月号も引き続き  
 エアロビクスをご紹介します。



『Jトレ』始まりました！

レクリエーションや簡単なエクササイズなど行います。  
 参加資格：60歳～80歳（運動制限のない方、脳疾患、心疾患のない方）  
 定員：30名（1日につき最大・先着順）  
 時間：午後2時～午後3時  
 開催日時：水曜日（不定期・月2回程度）  
 ※日程につきましてはお電話ください。  
 参加費：500円！（ロッカー、浴場利用可）  
 ※当クラブ会員様は無料。  
 準備物：お飲み物、タオル、室内シューズ（浴場を利用する方はバスタオルもご持参ください。）お風呂もご利用頂けます。

10月も2回程度  
 開催予定です。  
 皆様のお越しを  
 お待ちしております！

問 Jヴィレッジフィットネスクラブ  
 ☎0240-23-7013 ☎0240-23-7421

