

～第2次広野町健康づくり計画より～

一人ひとりが健康でみんなが元気に暮らせるまちへ

平成31年に第2次広野町健康づくり計画を策定しました。

健康づくり計画では、「適量飲酒を心がけ、休肝日を設けている」という目標をたてました。

そのために家庭でできることは…

- ・アルコールによる身体的、精神的影響を理解しよう
- ・適量飲酒を心がけ、週2日の休肝日を決めよう
- ・お酒を飲んだ時は、食事の量に注意しよう

お酒が健康に及ぼす影響を理解しましょう。

きちんと知ろう！

お酒と健康のお付き合い

お酒と血圧

- 習慣的に飲酒を続けていると血圧が上昇することが分かっています。
- 毎日飲酒する人は、飲まない人と比べて血圧が高くなります。

〈例〉
高血圧⇒動脈硬化⇒
⇒心臓病・脳卒中



お酒と薬

“薬とお酒と一緒に飲むと…”

- 薬の効き目が強くなる ↑
- 薬の効き目が弱くなる ↓
- 他にも作用が出る 경우가多く、危険です。



お酒と睡眠

アルコールには寝つきを良くする効果がありますが、その一方で深い眠りを妨げるため、眠りそのものは浅くなります。

※ 寝酒は熟眠感が得られにくく、不眠になる危険性があります。



身体や年齢に合った飲み方で、いつまでも健康にお酒を楽しみましょう。

帰町前後の生活の悩み・こころとからだの不調がありましたら、お気軽にご相談ください。

- ふくしま心のケアセンター ふたば出張所
☎0240-23-5109 (平日午前9時～午後5時)
富岡町大字小浜中央272 稲元テナント2号室

休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	12/6(日)、20(日)、30(水)、31(木) 1/1(金)、2(土)、3(日)、11(月)	12/13(日)、27(月) 1/10(日)
診察時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

♡心の相談会♡

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。2日前までご予約ください。

日時：令和2年12月18日(金)
令和3年1月15日(金)
午前10時～正午
場所：広野町 保健センター
☎0240-27-3040

インフルエンザとは

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

予防する有効な方法

- ①流行前のワクチン接種が有効です。
- ②手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です。
- ③感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください。



備えておこうインフルエンザ

小児インフルエンザワクチン接種はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症との同時流行に備えるため、小児用インフルエンザの予防接種費用を申請により全額助成を実施しています。詳しくは、既に配布しているチラシまたはホームページをご覧ください。

- 対象者 生後6か月から中学3年生まで
- 接種期間 令和2年10月1日(木)～令和3年1月31日(日)
- 接種方法 接種を希望する医療機関に予約をし、各種健康保険被保険者証および母子健康手帳をご持参ください。

- 申請方法 交付申請書、領収書の原本、母子手帳または問診票の写し、印鑑、振込先口座のわかるものを郵送または、役場こども家庭課に申請してください。 ※郵送で申請する方はホームページから申請書をダウンロードしてください。

- 申請期限 令和3年3月31日(水) ※郵送必着

問 広野町 こども家庭課 ☎0240-27-2115

ワクチン接種で重症化を未然に防ぐ

高齢者インフルエンザ予防接種は12月30日までです!!

町では高齢者を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成を実施しています。

接種期間は12月30日(水)までです。接種希望の方は、お早めに接種されますようお知らせいたします。

- 対象者
 - ①65歳以上の人
 - ②60歳以上65歳未満の人であって、心臓、じん臓も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人(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)
- 自己負担 無料
- 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人は事前に広野町保健センターまでご連絡ください。

- 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分まで受け付けます)。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接種費用の助成は、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。)

問 広野町 保健センター
☎0240-27-3040



内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を実施しております。検査を希望される場合は予約が必要になります。事前に保健センターへお申込みください。
【問い合わせ先・申込み先】 広野町 保健センター ☎0240-27-3040