



さわやか



市民健康ガイド



12月1日は 世界エイズデー

今年のキャンペーンテーマ

UPDATE!

エイズのイメージを変えよう

治療法が進歩し、HIV陽性者は感染の早期把握と治療の開始・継続によってエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。有効な治療法がなく死に至る病であった時代の認識のまま差別や偏見を持つのではなく、情報をUPDATE(更新)しましょう。

◆正しい理解のために

「API-Net(エイズ予防情報ネット)」

<http://api-net.jfap.or.jp/index.html>

◆検査・相談は滝川保健所で

「無料・匿名・結果は1時間後」

- 検査は予約制。感染の機会があつてから3カ月経過してからをおすすめします。
- 問合せ・相談は予約不要です。

検査の予約・問合せ・相談は☎24-3666

(エイズに関すること専門の電話番号です。)

家庭で血圧を測る習慣づけを

高血圧は自覚症状がないまま進みます。高血圧の状態が長く続くと高い圧力に耐えるために血管壁が硬く、もろくなり、放置すると脳卒中や心臓病を引き起こします。

医療機関で血圧を測ると、白衣高血圧といって家庭で測るよりも高い数値が出る方がいます(病院の雰囲気緊張して血圧が高くなるため、という説があります)。医療機関の測定値よりも家庭血圧の方が信頼性が高いため、高血圧の診断では家庭血圧が優先されます。

家庭で血圧を測定・記録して自分の血圧値を知り、健康に役立てましょう。

※健康づくり推進係に血圧値を記録する「血圧手帳」がありますのでお問い合わせください。

◆血圧の判定区分(日本高血圧学会)

	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	129以下	84以下
正常高値血圧	130~139	85~89
軽症高血圧	140~159	90~99
中等症高血圧	160~179	100~109
重症高血圧	180以上	110以上

○収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出すときに血管にかかる圧力。

○拡張期血圧

心臓が拡張して血液が心臓に戻ってきたときの圧力。

高齢者季節性インフルエンザ予防接種の 接種費用補助期間を延長します

現在、全国的にワクチンの製造が遅れている状況で、ワクチンの入荷に時間がかかっています。そのため、接種が12月中にできない状況も考えられますので、例年の補助期間を今年度に限り1カ月延長することとしました。

【補助期間 平成30年1月31日まで】

(接種医療機関の診療時間内)

※医療機関によっては、補助期間内でもワクチンの在庫がなくなりしだい接種をやめることがあります。事前に医療機関へご確認ください。



今月の
お知らせ

子どもの事故を防ごう

全国では窒息や溺水などの不慮の事故によって、14歳以下の子どもが毎年300人以上亡くなっています。0歳では圧倒的に窒息が多く、1歳からは溺死、その後は交通事故が増えていきます。子どもの成長発達にそって危険が増していくといえます。

◆子どもの発達と起こりやすい事故

年齢	発達	起こりやすい事故
0～1歳	<ul style="list-style-type: none"> ○首がすわる。 ○手足をバタバタさせる。 ○離乳食が始まる。 ○口の中に物を入れる。 ○見た物に手を伸ばす。 ○寝返りをうつ。 ○ハイハイをする。 	<p>窒息</p> <ul style="list-style-type: none"> ●布団に埋もれる。 ●衣服、よだれかけなどで首が絞まる。 ●目についた物、手の届く範囲にある物を口に入れる。 ●食べ物を口に入れたまま動いて誤嚥<small>ごえん</small>する。 <p>39mm以内の大きさのものは口に入ってしまうです！日常生活で整理整頓を心がけ、小さな物以外でもきちんと片づけましょう。</p>
1～3歳	<ul style="list-style-type: none"> ○つかまり立ち、独り立ちをする。 ○独り歩きをする。 ○階段を上る。 	<p>転倒 ・ 溺水</p> <ul style="list-style-type: none"> ●バランスを崩し転倒、家具にぶつかる。 ●物につかまって立ったり歩いたりするため、その上の物が落下しぶつかる。 ●階段の上り下りで落下する。 ●浴室へ歩いていき、浴槽に転落する。 <p>子どもが溺れるときは、何が起きたかわからず静かに沈んでいきます(本能的溺水反応)。バシャバシャしたり泣いたりしません。子どもが水の近くにいるときは絶対に目を離してはいけません！</p>
3歳～	<ul style="list-style-type: none"> ○高いところに上る。 ○1人で外歩きができる。 	<p>落下事故 ・ 交通事故</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ベランダや窓から転落する。 ●公園で遊具から転落する。 ●交通事故(車にひかれる。車内でシートベルトをしなくて重傷を負うなど。) <p>行動範囲が広がり、外での事故が増えます。駐車場での事故に気をつけましょう！車内ではシートベルトの徹底を！</p>

元気がみつかる場所
「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時 12月14日(木) 14:00～16:00

場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

テーマ 「体成分測定 ～自分を知って生活改善～」