

保健師に聞く! 冬の健康管理

寒さが厳しい冬を迎えました。皆さん風邪などひいていませんか? 寒さで体力とともに病気に対する抵抗力も低下する冬は、健康管理に一層の気配りが必要です。そこで、冬の健康管理のポイントを紹介します。

風邪やインフルエンザなど感染症の予防が重要

●Point 手洗い



風邪は“手に付いたウイルス”が口や鼻に入ることによって感染します。そのため、まめに手洗いをすることが大切です。せっけんはよく泡立て、15秒ほど洗いましょう。ウイルスが付きやすい指先・指の間・親指などは念入りに!

●Point 免疫力アップ

栄養と睡眠を十分にとって免疫力を高めることが大切です。睡眠には疲れを癒し免疫力を高める効果があります。

●Point 予防接種

インフルエンザの予防接種は、効果が出るまで2~3週間かかるので、早めに済ませることをおすすめします。

冬のかゆみ解消法

冬になると空気が乾燥するため、すねや太ももなどがゆみが出ることが多くなります。対策のポイントは2つ。

●Point 保湿

保湿剤を上手に使うこと。入浴後10分以内など一日最低2回、すり込まずやさしく塗りましょう。

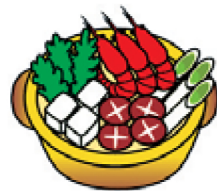
●Point お風呂

入浴時は、ゴシゴシ洗わないようにしましょう。お湯の温度は、38度から40度のぬるめにします。強いかゆみが続いたり、湿疹ができた場合は治療が必要です。

冬にとりたい食事

●Point ビタミン

風邪を引きやすい冬は、ビタミンを多く含む野菜や果物をたっぷり摂りましょう。ビタミンCをはじめとするビタミン類は、体内の代謝を促進させる効果があります。鍋ものや野菜スープ(野菜や豆腐たっぷりの味噌汁もOK)、湯豆腐、茶碗蒸しなどがおすすめです。



一 関 地 域

♥玄米ニギニギ体操

新しい人も大歓迎です。一緒に健康づくりをしましょう。

日	時間	会場
8㊦	13:30~ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター
24㊦		山目公民館

◎問い合わせ先…食改協会(熊谷) ☎23-1310

♥12月の栄養相談

離乳食の進め方や生活習慣病予防の食事、栄養について、気軽にご相談ください。

日	時間	会場
13㊦	9:00~16:00	一関保健センター
27㊦		

♥12月の地区健康相談

地区	日	時間	会場
一関	13㊦	10:00~12:00	16区会館
	15㊦	10:00~12:00	山手公民館
山目	22㊦		7区集会所
	24㊦	宿公民館	
真滝	14㊦	10:00~11:30	ふれあい会館
敵美	3㊦	13:30~15:00	13区集落センター
	6㊦		松原公民館
	8㊦	10:00~11:30	栃倉公民館
	10㊦		自然休養村管理センター
萩荘	8㊦	13:30~15:00	中大桑公民館
舞川	8㊦	10:00~12:00	16区公民館
	17㊦	10:00~11:30	17区公民館
	20㊦	10:00~12:00	2区公民館

花 泉 地 域

♥12月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
6㊦	ふれあい会	10:00~12:00	花泉支所
13㊦	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
20㊦	ふれあい会	10:00~14:00	花泉総合福祉センター

※母子健康手帳交付、母性・一般健康・栄養相談は電話予約にて対応します。玄米ニギニギ体操教室はどなたでも参加できます。

千 厩 地 域

♥12月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
22㊦	デイケア	10:00~	千厩保健センター

東 山 地 域

♥12月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
9㊦	第3回健康づくり講座	14:00~15:30	東山保健センター
10㊦	やまゆりの会	10:00~14:00	

♥もぐもぐ離乳食教室(だいだいコース)

◇日時…23年1月14日㊦9:30~12:00
◇会場…大東保健センター
◇対象…22年4月~8月生まれの子供と保護者
◇内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など
◇定員・申込期限…先着親子10組・23年1月7日㊦
◎申込先・問い合わせ先…大東支所保健福祉課

♥両親学級(すいせんコース)

◇日時・会場…①23年1月18日㊦9:45~13:00②23年1月29日㊦9:30~11:50・一関保健センター
◇対象…市内にお住まいの妊婦、夫およびその家族
◇内容…①妊娠中の栄養について栄養講話・調理実習、保健師講話など②沐浴実習など
◇定員・費用…先着16組・1人300円(調理実習費)
◇申込期限…23年1月11日㊦
◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

大 東 地 域

♥12月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
2㊦	健康相談	9:30~12:00	新渡戸振興センター
9㊦	健康相談	9:30~12:00	猿沢11区自治会館
	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
17㊦	デイケア	9:30~14:00	
24㊦	母性相談	13:00~17:15	

室 根 地 域

♥12月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
1㊦	18区健康教室	10:00~11:30	交流促進センター
2㊦	19区健康教室	10:00~11:30	平原地区会館
3㊦	おっと! 転ばん塾	13:30~15:30	室根保健センター
6㊦	20区健康教室	10:00~11:30	千代ヶ原地区会館
10㊦	おっと! 転ばん塾	13:30~15:30	室根保健センター
13㊦	健口! 歯ッピー塾	9:30~11:30	
17㊦	おっと! 転ばん塾	13:30~15:30	
22㊦	ふれあい会	9:30~14:30	
24㊦	おっと! 転ばん塾	13:30~15:30	

川 崎 地 域

♥12月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
7㊦	てんとう虫教室	10:00~15:00	川崎公民館
	調理実習	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(絵画)	13:00~15:00	
21㊦	てんとう虫教室	10:00~15:00	
	調理実習	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(読書)	13:00~15:00	

♥12月の労働者の健康相談(無料)

50人未満の小規模事業所の事業主や労働者を対象に、産業医が健康相談を行います。随時、電話やFAXでも応じます。

◇日時・会場

日	時間	会場
2㊦	13:00~15:00	一関商工会議所千厩支所
9㊦	13:00~15:00	一関市医師会
10㊦	18:00~20:00	
16㊦	13:00~15:00	

※10日㊦は長期労働者への医師による面接指導相談窓口です。
◇相談項目…①健康診断結果(有所見者)に基づく事後指導
②長時間労働者への面接指導③労働者のメンタルヘルス(心とからだ)について④従業員の健康管理について
◎問い合わせ先…岩手県一関地域産業保健センター ☎23-5110 FAX23-9955

♥市民のこころの健康相談窓口(無料)

臨床心理士が相談に応じます。気軽にご相談ください。予約制です。事前に電話で申し込んでください。

◇日時・会場

日	時間	会場
6㊦	10:00~11:00	一関保健センター
13㊦	13:30~14:30	大東保健センター
27㊦	10:00~11:00	千厩支所
	13:30~14:30	室根支所

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センターまたは各支所保健福祉課

♥ハローワークにおける対面相談(こころの健康相談&お金の安心相談)

仕事が見つからない、生活資金の不足など、さまざまな悩みを抱えていませんか。一人で悩まず、ご相談ください。

◇日時…12月14日㊦13:00~16:00
◇会場…ハローワーク一関会議室
◇相談員…▶こころの健康相談:一関保健所保健師▶お金の安心相談:信用生協相談員、一関市社会福祉協議会相談員
◎問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

♥こころの健康相談(無料)

心の問題は誰にでも起こります。一人で悩まず、気軽にご相談ください。専門の医師が相談に応じています。予約制です。事前に電話で申し込んでください。

◇日時・会場…12月16日㊦・一関保健所
◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415または一関保健センター、各支所保健福祉課

♥フリースペースひだまり

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。ご家族の情報交換・交流も行っています。希望する人は開催日前日までに申し込みください。

◇日時…12月6日㊦・20日㊦13:30~16:00
◇会場…一関市勤労青少年ホーム
◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415