

## 9月24日～30日は「結核予防週間」です!

「結核」は過去の病気ではありません。現在でも1日に50人の新たな患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。早期発見によるまん延防止を図りましょう。

### 症状は風邪と似ています!

・咳や痰が続く・微熱が続いて下がらない・何となくだるい・体重が減少する  
このような症状が2週間以上続く時は、早めに医療機関を受診しましょう。

### どうやって感染する?

結核とは、結核菌により主として肺に炎症が起こる病気です。咳やくしゃみとともに、結核菌の混ざったしぶきが空気中に飛び散り、それを周りの人が吸い込むことによって感染します。

### どのように発症する?

結核は、感染しても直ちに発症するわけではありません。免疫力や体力が弱まるなどした時に発症します。発症する場合は感染後数カ月～2年以内ですが、数十年後に発症することもあり、高齢者の患者の多くは、若い頃に感染した菌が長い眠りから覚め、発症したものと言われています。

### 「結核」を予防するには?

- ・生後12カ月までにBCG接種を受けましょう。(標準的な接種期間は生後5～8カ月以内)
- ・定期的に胸部エックス線検査を受けましょう。
- ・規則正しい生活習慣を心がけましょう。

**結核予防週間標語**  
～遺したいものは、それですか?～

## 平成30年度「やまがた健康づくり大賞」候補者募集!

山形県では、「健康長寿日本一の実現」を目指し、健康づくりに積極的に取り組む企業や地域団体等を顕彰する「やまがた健康づくり大賞」を実施しています。平成30年度の募集を開始していますので、ぜひご応募ください。

- 対象/
  - ◆企業部門：従業員 の健康の保持増進のために、創意工夫に富んだ特色ある健康づくりの取り組みを実践している企業
  - ◆地域団体部門：団体の構成や地域住民等を対象に、創意工夫に富んだ特色ある健康づくりの取り組みを実践している団体、グループ
- ※企業や地域団体等が自ら発案した取り組みを対象としているため、国や自治体等から受託した事業は対象となりません。
- 応募方法/自薦または他薦。他薦の場合は市町村、保健所、全国健康保険協会山形支部、健康保険組合連合会山形連合会、山形県商工会議所連合会および山形県商工会連合会からの推薦となります。
- 申込期限/10月26日(金)
- 問・申込み/山形県健康福祉部健康づくり推進課 ☎023-630-2313

## すてっぷ 遊びのひろば

発達が気になるお子さんを対象に、親子でゆったり遊ぶ会を開催します。みんなで楽しい時間を過ごしませんか?お気軽にご参加ください。

- 日時/10月28日(日) 午前10時～11時30分
- 場所/県立鳥海学園(遊佐町)
- 活動内容/風船であそぼう
- 対象/発達が気になる幼児から小学生までのお子さんと保護者
- 費用/無料 ●申込期限/10月24日(水)
- 問・申込み/県立鳥海学園 ☎0234-75-3334 ☎0234-75-3872

## 家族介護者交流会参加者募集

- 日時/10月30日(火) 午前10時30分～午後3時
- 会場/かんぼの宿 酒田
- 内容/①3B体操 講師：高橋真由美氏  
②昼食交流会  
③お買い物(オランダせんべいファクトリー)
- 対象/要介護2～5または認知症(Ⅲ以上)の方を自宅で介護している方
- 参加費/無料(当日介護サービス利用の場合は、自己負担金を補助します)
- 持ち物/タオル、印鑑(自己負担金の補助がある方)
- その他/申込み希望の方は早めに担当ケアマネジャーに当日の介護サービス利用について、ご相談ください。
- 申込期限/10月9日(火)
- 問・申込み/保健福祉課地域支援係 ☎0234-42-0176

## 健康ワンポイント

### ～ストレスを上手に解消してこころの健康を保ちましょう!～

身体 の健康と同じように、こころの健康も損ねると仕事や日常生活に大きな支障をきたします。こころの不調の主な原因となるのが「ストレス」です。

### こんなことがストレス要因になっています

- |          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| 心理・社会的要因 | ○職場問題 ○家庭問題 ○人間関係 ○経済問題など        |
| 身体的要因    | ○肉体的な疲労 ○睡眠不足 ○病気・けがなど           |
| 環境的要因    | ○ウイルス・花粉 ○騒音 ○照明 ○気温の変化 ○アルコールなど |

### セルフケアのポイント

#### ★ぐっすり眠る

眠りには脳と身体を休ませ疲労を回復させる働きがあります。「早起き・早寝」を習慣づけると体内リズムが整い睡眠の質が高まります。

#### ★適度な運動を

定期的な運動は生活習慣病の予防ばかりでなくストレスへの対応力も高めます。仕事から離れ、気持ちのよい汗をかく習慣を持ちましょう。

#### ★バランスよく食べる

栄養の整った1日3度の規則正しい食事は心身を整えます。とくに朝食は身体のリズムの要です。また、旬の食材を意識したり誰かと一緒に食べたりすることは心を満たします。

#### ★気分転換でリフレッシュ

心身の緊張をときほぐすとストレスは軽減します。趣味やレジャーで充実するなど、仕事以外の時間を自分のために上手に過ごしましょう。

#### ★笑いの力で活力アップ

笑うと副交感神経が活発になりリラックス効果や免疫力も高めます。職場、家庭では笑いのある生活を心がけましょう。心から笑えるのが理想的ですが、つくり笑顔でも効果があります。

#### ★ひとりで抱え込まないで相談を

悩みがあるときは、話を聞いてもらうだけでも気分が変わったり、思いもよらない解決法が見つかることがあります。解決方法がわからない場合は専門の相談窓口を利用しましょう。

こころの健康相談統一ダイヤル  
☎0570-064-556  
午前9時～午後5時

## 庄内南部・北部がん検診受診向上キャンペーン (庄内南部・北部定住自立圏形成協定事業)

- クイズ参加者には景品のプレゼントがあります。みなさんぜひお越しください。
- 日時/10月13日(土) 午前10時～午後5時 10月14日(日) 午前9時～午後4時
  - 場所/イオンモール三川(1階)
  - 内容/①無料体験コーナー(筋肉量・体脂肪量・血圧測定等)  
②がん検診等に関する簡単クイズ  
③がん検診・たばこに関する情報の展示  
④がん検診・健康に関する相談



## 母子手帳 交付日

- <日時>毎週月曜日：午後1時～5時15分 <場所>余目保健センター  
毎週火曜日：午前9時～正午  
★上記以外でも事前連絡で随時交付します。(土日祝日、年末年始を除く)  
余目保健センター ☎0234-42-0170、健康福祉係(立川庁舎) ☎0234-56-3392