

9 健康カレンダー

| 名称 | とき | 対象 | ところ |
|--------------------------|----------------------|----------------------------|----------|
| 脱メタボのための 筋トレ・脳トレ実践教室 | 21日 田 午前9時30分～11時30分 | どなたでも (筆記用具・タオル・飲み物) | 市民会館東ホール |
| 予約制 血糖コントロール塾7.0会 | 17日 月 午後1時30分～3時 | HbA1c7%前後の方 | 保健医療センター |
| 予約制 健康・栄養・歯科相談 | 27日 金 午前9時～正午 | 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方 | 保健医療センター |

| 名称 | とき | 集合時間 | 集合場所(雨天時) |
|------------------------|-------|---------|--------------|
| 蒲南コースを歩こう会(室内体操) | 2日 月 | 午前9時30分 | 生きがいセンター |
| みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会 | 9日 月 | 午前9時 | 若宮公園時計塔前(中止) |
| 形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会 | 28日 田 | 午前9時30分 | 西浦公民館(中止) |

9 糖尿病教室

| ところ | 市民病院 2階講義室 ※回は会議室 午後2時～3時 |
|-------|------------------------------|
| 9日 月 | 糖尿病とは・合併症 |
| 10日 火 | 歯周病関連検査(歯ブラシ持参) |
| 11日 水 | 日常生活運動 |
| 12日 木 | 薬・運動 |
| 13日 金 | 食事の話 |

※申し込み不要。どなたでも受講できます。

在宅医などへのお問い合わせ

| | |
|----------------|-----------|
| 在宅当番医 | ☎ 67-2828 |
| 休日急病診療所 | ☎ 67-2555 |
| 休日歯科・障がい者歯科診療所 | ☎ 69-8020 |

がん検診、ヤングエイジ健診を受けよう！
ご希望の方は、健康推進課へ

9月24日(火)～30日(月)は結核予防週間です

昨年、豊川保健所管内では、34人の結核患者が発生しました。そのうち、70歳以上の方は16人であり、約半数を占めています。結核は昔の病気と思われがちですが、現在でも日本で感染の可能性がある重大な感染症です。

結核の感染と発病

現在の高齢者の多くは、結核の多かった戦前から戦後の時代に結核菌に感染しています。その時は発病しなくても、高齢になって免疫力が衰えてきたり、何らかの病気を患うことで体力が低下すると、気づかないうちに進行してしまふことがあります。結核が進行すると、咳やくしゃみなどによって空気中に結核菌が飛び散るため、周りの人への感染を拡大させてしまいます。



こんな症状には注意！

咳が二週間以上続く、痰が出る、発熱する、急に体重が減る、身体がだるい、寝汗が出る、食欲がないなどの症状があったら、結核の可能性がります。また、症状はなくても65歳以上の方は、年1回は肺がん検診などを利用して胸部エックス線検査を受けましょう。



問合せ 豊川保健所健康支援課 ☎ 86-3189

健康推進課 ☎ 67-1151