



スポーツレクリエーション祭(10月2日)

保健 & 健康

Health Design Page

申・問 健康推進課(保健センター内)
TEL 42-9055 FAX 42-9054

インフルエンザは 予防が大切です

予防のポイント

① 予防接種を受ける
体の中に抗体を作って、インフルエンザにかかりにくくし、かかっても症状が重くならないようにします。



千円の助成を、65歳以上のかたは1回、13歳未満のかたは2回します(詳しくは、広報おおだて9・10月号をご覧ください)。

② 手洗いうがいを
手洗いは、接触による感染を防ぎ、うがいは、のどを保湿し感染しにくくします。



③ マスクを着用する
マスクでのどや鼻の湿度を保つことで感染しにくくなり、また、飛まつ感染も防ぎます。



④ 栄養と休養を十分にとる
体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

⑤ 人混みを避ける
インフルエンザウイルスの飛まつ感染を防ぐため、できるだけ人混みを避けましょう。

⑥ 適度な温度、湿度を保つ
ウイルスは湿気に弱いので、加湿器などで室内の湿度を保ちましょう。

がん検診無料クーポン券の有効期限が近付いています

「がん検診無料クーポン券」は、多くのかたにがん検診を受けていただき、がんの早期発見・治療につながることを目的としています。

特定の年齢のかたへクーポン券を送付していますが、その中で「子宮頸がん検診」、「乳がん検診」、「大腸がん検診」は、クーポン券の有効期限が12月末日に迫っています。

今年度まだ検診を受けていないかたは、この機会にぜひご利用ください。

エンジョイ 元氣アップ講座

「明日からできる、

お家の中での運動術」

最近、気温もめっきり下がり、雪が降るの間もなくです。

この季節は、暖かい家の中で過ごす時間が長くなりますので、家の中でもできる運動を覚え、運動不足を解消しましょう！

申し込み・参加費不要ですので、この機会にぜひ体験してください。

12月7日(水) 10時～11時30分

ところ

樹海体育館

持ち物

室内用運動靴、タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

献血にご協力ください！

血液は栄養や酸素の運搬など、人間の生命を維持するために欠くことのできない機能を多く含んでいます。

現在、血液の機能を完全に代替できる手段はないため、献血によって必要な血液を確保し続けなければ、現代医療は成り立ちません。ご協力をお願いいたします。



12月2日(金) 比内総合支所 9時～16時

12月7日(水) ※成分献血のみ(予約が必要です)

大館消防署 9時～10時
秋北バス 10時30分～11時30分
ザ・ビッグ釈迦内店 13時～13時50分

12月15日(木) 東光鉄工花岡工場 14時30分～16時

日本通運大館支店 9時～9時45分
戸田精工 10時30分～11時30分
北秋田地域振興局大館事務所 13時～13時50分

12月22日(木) 太平興業大館営業所 9時～9時50分
戸田鉄工 10時30分～11時30分
東光鉄工本宮工場 13時～16時