

◆ 対象	16歳～69歳の方 (65歳以上は献血経験者)
◆ 対象	200mlの献血は血液の在庫状況により、ご協力頂けない場合もあります。※お問い合わせは、健康増進担当(佐藤 2-5555)まで。
◆ 対象	電源開発(株)上士幌電力前
◆ 対象	15時～16時 13時～14時30分 10時～11時45分

◆ 日時	2月14日(木) 上士幌町役場前
◆ 日時	2月14日(木) 上士幌町役場前
◆ 日時	2月14日(木) 上士幌町役場前

献血にご協力ください

献血を次のとおり行いますので、多くの方のご協力をお願いします。

ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

◆ 対象	1～7か月のお子さんとその家族
◆ 対象	※パパ大歓迎

※前回参加したことがある方も参加できますので、ぜひお申し込みください。

◆ 申込期限 2月19日(火)まで

※上のお子さんの託児を希望される方はお申し込み時に伝えください。

※お申し込み、お問い合わせは、ふれあいプラザ(岸・新堀 ☎ 2-4128)まで。

ミニーズ♥プラザのご案内

妊娠期ストレッチ体操と出産後も役立つバランスランチの試食です。気持ちよく体を伸ばし、おいしく楽しく食べる教室です。どうぞご参加ください！

◆ 日時 2月18日(月) 10時～12時30分

◆ 対象 妊娠5か月以降のママ
◆ 持ち物 汗拭きタオル
動きやすい服装、飲み物、

汗拭きタオル

◆ 申込期限 2月12日(火)

※上の赤ちゃんの託児を希望される方は申し込み時に伝えください。お子さんのランチをご用意できます。

※お申し込みお問い合わせは、ふれあいプラザ(岸・新堀 ☎ 2-4128)まで。

生活習慣改善のための支援

健診結果から生活改善のアドバイス！



健診の結果から、保健師が生活習慣を予測し、助言をします。健康診査結果をふれあいプラザまでお持ちいただき、面談のうえ生活習慣改善の手助けをします。

食生活についてのアドバイスを行います！



食事について、管理栄養士と一緒に振り返りをし、あなたに合った改善方法をご提案します。

最適な運動メニューをご提案します！



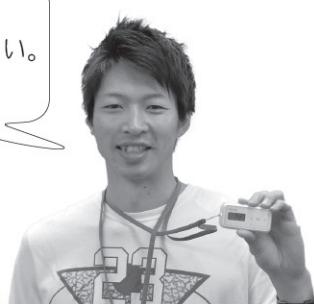
運動習慣について、健康運動推進員と一緒に振り返りをし、あなたに合った運動メニューをご提案します。

生活習慣病予防は 健診・食事・運動 から

これまで、保健師・管理栄養士が中心に生活習慣改善のための支援を行ってきました。運動・運動の支援も開始しました。運動をしたいがら始めて良いかわからないという方、ぜひ、ご相談ください！

お問い合わせ、ご相談は
ふれあいプラザ(☎ 2-4128)まで

運動を始めたい方
ぜひ、ご相談ください。
レッツ運動 !!



教育委員会
酒向健康運動推進員

脳ドック残り1枠!!

平成30年度分(平成31年3月末まで)の脳ドックですが、残り1枠となりました。

受診を希望される方はお早目にお申し込みください。

◆健診日時 3月4日㈪ ※受付8:30~

◆対象者 40歳以上の方(初回受診者のみ)

◆実施場所 北斗病院

検診名	脳ドック
検査内容	●脳ドック MRI検査、MRA検査、問診および診察、血液・尿・生化学検査 ●動脈硬化健診 頸部エコー検査、高感度CRP検査、心電図検査、眼底検査、血圧脈波検査(60歳以上)
個人負担額	15,000円※

※40歳スタート事業対象者、生活保護受給者は自己負担額無料

お申し込み先 ふれあいプラザ ☎ 2-4128

栄養コラム

気を付けたい、冬の「かくれ脱水」

最近、きちんと水分補給をしていますか？

栄養バランスには気を付けていても、冬場の水分攝取はあまり気にしていないという方は多いのではないかでしょうか。

成人の場合、体重の約60%を水分が占めており(図1)、体温調節、不要な物質の排泄、血液を通して栄養素を全身に運ぶなど、大切な役割を担っています。この体内の水分が不足した状態を「脱水」と言います。

脱水症は「暑い季節」だけにおこるわけではありません。外気温・湿度が下がり(図2)、暖房器具を使用するこの季節は室内の湿度は低くなりやすく、呼気や皮膚などから蒸散する水分量が増えるため、気が付かないうちに脱水症に陥る危険性があります。特に高齢者

の場合は、体内的水分量が減少しているため(図1)、ちょっとした脱水でも重症化しやすくなるので、要注意です。

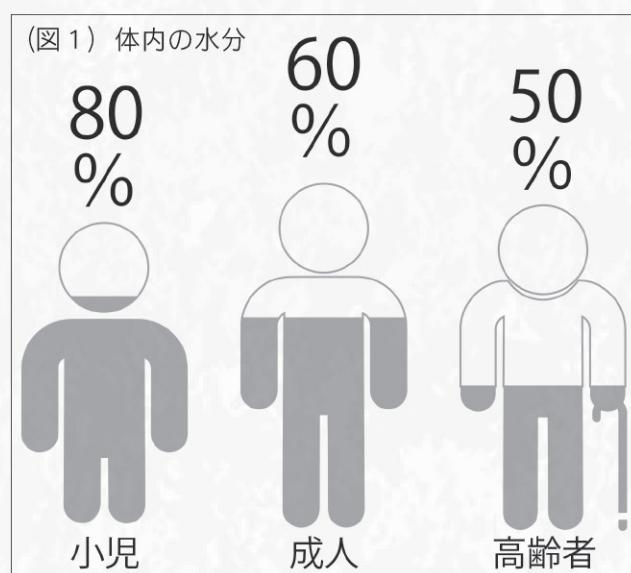
また、乾燥する冬場は、風邪やインフルエンザの原因となるウイルスが活発に活動する上に、乾燥によってのどや鼻の粘膜のバリア機能が低下しているため、風邪やインフルエンザにかかりやすくなっています。

こまめに水分を摂取することは、脱水症やウイルスの侵入を防ぐだけでなく、脳梗塞、心筋梗塞、便秘の予防にもつながります。汗をかかない季節でも、のどの渴きを感じる前に水分を摂取するようにしましょう。

★隠れ脱水を防ぐには

○部屋の乾燥を防ぐ…洗濯物を干す、ストーブの上に蒸発皿を置く、加湿器を置く等、湿度を上げる

○こまめな水分補給…起床、就寝時、入浴前後の他、のどが渴いていなくても2~3時間にコップ1杯程度の水分を摂る



(図2) 2017年度の十勝(帯広)の平均湿度(%)

