

# スリムで **元気** は自分で作る！！



## 『栄養教室』のご案内♪

- 日 時** 6月29日(木)、9月21日(木)、12月7日(木)、1月18日(木)  
午前9時～午後0時30分
- 内 容** ① 栄養・食事の話&調理実習  
② 運動教室 1回(日程は後日お知らせします。)
- 場 所** 安八町保健センター ※運動教室はハートピア安八
- 持 ち 物** エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具、お米2合
- 参 加 費** 3,000円(テキスト代、材料費込み)
- 申込方法** 電話にて保健センターまでご連絡ください。
- 申込締切** 参加希望の方は、**4月21日(金)まで**にご連絡ください。



## 3月1日(水)～7日(火)は子ども予防接種週間

この機会に母子健康手帳を開いて、まだ接種していないものがないか確認してみましょう。麻しん風しん混合第2期、二種混合(ジフテリア・破傷風)は接種期間が今月までです。

ワクチン名	対 象 者	接種期間
麻しん風しん混合(第2期)	年 長 児	3月31日(金)まで
二種混合(ジフテリア・破傷風)	小学6年生	

## 任意予防接種の助成金申請はお済みですか？

平成28年度中に「あたふくかぜ」のワクチンを接種された方で、下記の方は助成の対象となります。まだ申請がお済みでない方は、**領収書・母子健康手帳・印鑑・助成金振込先のわかるもの(口座通帳など)**をお持ちになり、3月31日(金)までに保健センターへ申請してください。

ワクチン名	対 象 者	接種回数	助成金額
あたふくかぜ	1歳～5歳児 (6歳の誕生日の前日まで)	1回のみ	2,500円

## 3月9日(木)は世界腎臓デー

腎臓は症状が進むと、失われた機能を元に戻すことができなくなるため、運動や食事制限、原因疾患(糖尿病や腎炎など)の治療などで進行を抑える必要があります。

さらに症状が進行して腎不全になると、老廃物などの排泄ができなくなり、最終的には人工透析により老廃物を排出するか、腎移植を行うしかなくなります。

健診で発見するには、尿検査の『尿蛋白』+以上、血液検査で『クレアチニン(タンパク質の燃えかす)』の数値が高い場合、『eGFR』の数値が下がってきた場合には注意が必要になります。

町の平成27年度特定健診を受診した1,311人の中で、腎障害がある、または腎機能が低下し始めている人は284人(21.6%)で、受診者の5人に1人が注意が必要という結果でした。これ以上進行させないための生活・食事指導のポイントとして①水分摂取は適量にする ②食塩は1日6g(約小さじ1杯)未満 ③禁煙、節酒を心がける ④適度な運動 ⑤体を冷やさない を毎日の生活の中で心がけることが大切です。