

受診は12月末までです

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

高齢者歯科口腔健診・歯周疾患検診のお知らせ

お口の健康の確認のために、対象の方はぜひこの機会に受診しましょう。

後期高齢者歯科口腔健診

- **対象者** 受診日に75歳以上の方
※対象の方には「緑色」の受診券が配布されています。
- **健診場所**
仙北市・大仙市・美郷町の協力歯科医療機関
※受診券の裏面に医療機関一覧を載せています。
- **料金** 無料

- 受診券の発行を希望される方は、保健課へご連絡ください。
- 対象年齢早見表は「平成31年度版 仙北市健診ガイド」1ページに掲載しています。
- 協力医療機関一覧は「平成31年度版 仙北市健診ガイド」8ページに掲載しています。
- 「平成31年度版 仙北市健診ガイド」は市ホームページでもご確認いただけます。

歯周疾患検診

- **対象者** 今年度中に40・50・60・70歳になる方
※対象の方には「オレンジ色」の受診券が配布されています。
- **対象者**
仙北市・大仙市・美郷町の協力歯科医療機関
※受診券の裏面に医療機関一覧を載せています。
- **料金** 1,000円
[無料になる方] 仙北市国保の方、今年度中に70歳になる方、後期高齢者医療保険被保険者、生活保護受給者、社会保険で非課税世帯の方(市・県民税世帯証明書をご持参ください)



追加募集!

仙北市短期集中
通所型サービス事業

元気はつらつ教室 参加者募集!

角館・神代・西明寺地区の方、もう少し利用可能ですので追加募集をします。
“自分の足で行きたいところに行く” “自分のしたいことができる” をかなえるための運動を、専門スタッフから楽しみながら学ぶことができる教室です。自宅でもできる運動の方法や、転倒予防についても学ぶことができます。



- **対象者**
▶ 65歳以上の少し足腰の力が落ちたり体力に不安がある方で、短期間集中的に運動することで元気になりたい方。
▶ 介護保険の認定を受けていない方
▶ 要支援1、2の認定を受けている場合はデイサービスを利用していない方。
 - **実施場所**
市内のデイサービス事業所(市と契約をした事業所)
 - **期間・回数**
令和2年1月～3月まで
週1回午前90分(全12回)
 - **申込期限** 11月29日(金)
 - **参加料** 所得に応じて自己負担があります。
 - **募集人数**
実施事業所ごとに受け入れ可能な人数が異なります。まずはご相談ください。
 - **教室の流れ**
① 訪問して教室の対象となるかを確認します。
※「基本チェックリスト」の結果、対象とならない場合もあります。
② 生活状況をお聞きしながら、支援計画を作ります。
③ デイサービスで、個人の体力や目標に合わせた運動を行います。
④ 教室終了後は、介護予防教室の紹介などの支援を行います。
- 病気や骨折後の回復を目指す方、体力が落ちてきた方におすすめです!
- 送迎あります!
- 申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283



ネウボラって?
フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠前から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談/仙北市保健課】
《固定電話》☎55-1112
《携帯電話》☎080-2813-0835



仙北市ホームページはコチラ!



睡眠中の

乳幼児突然死症候群

乳幼児突然死症候群 (Sudden Infant Death Syndrome: 以下SIDS) は、何の予兆や既往歴もないまま乳児が死にいたる原因のわからない病気です。平成30年に全国で60人の乳児がSIDSで亡くなっています。
予防方法は確立していませんが、次の三つのポイントを守ることにより発症率が低くなるといわれています。

発症率を低くする 三つのポイント

- ① 1歳になるまでは、寝かせるときは**あおむけに寝かせず**、うつぶせ、あおむけでも発症しますが、うつぶせに寝かせた時の方がSIDSの発症率が高いということが研究調査からわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外はあおむけに寝かせましょう。
 - ② 枕・タオル・よだれかけ、ぬいぐるみなどが口や鼻をおおったり、ヒモなどの首に巻き付いたりするものは赤ちゃんの近くに置かないようにしましょう。
 - ③ ベビーベットの柵は常に上げておきましょう。
- 11月はSIDS対策強化月間です

窒息防止のために

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因はSIDSのほか窒息などによる事故があります。

③ たばこを吸わないこと
妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

健康ワンポイント

インフルエンザにご用心!

インフルエンザは11月から感染者が目立ち始めるので流行前の対策が肝心です。インフルエンザは風邪の症状とよく似ていますが、重症化しやすいので正しい知識を身につけて一人ひとりが予防を心がけることが重要です。

インフルエンザと風邪の違い

- インフルエンザ
症状: 急な高熱(主に38℃以上)、強い悪寒(さむけ)、強い倦怠感(だるさ)、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状、のどの痛みなど
感染力: 非常に強い
潜伏期間: 2日前後
重症化: 高齢者や乳幼児は重症化しやすい
- 風邪
症状: くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん
感染力: 比較的弱い
潜伏期間: 2~5日
重症化: 重症化することは少ない

インフルエンザにかからないためには?

- ▶ 外から帰ったら手洗い、うがいを徹底しましょう!
- ▶ 流行前に予防接種を受けましょう!
※インフルエンザワクチンは、重症化を防ぐ効果が確認されています。効果が出るまでに2週間から1か月ほどかかるので、早めの接種をおすすめします。
- ▶ 湿度を適切に保ちましょう!
※50%以上に保つとインフルエンザウイルスの生存率が激減するといわれています。
- ▶ 十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょう!
- ▶ 人混みを避け、外出時はマスクを着用しましょう!

インフルエンザにかかってしまったら?

- ▶ 医療機関を受診し治療を受けましょう!
- ▶ 安静にして、休養をとりましょう!
- ▶ 水分を十分に補給しましょう!

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112