

# 健康だより

令和5年12月号

NO 557号

大蔵村 健康福祉課



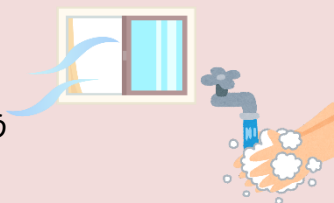
## インフルエンザ注意報が発令されています。

11月1日に山形県にインフルエンザ注意報が発令されました。

11月に注意報が発令されるのは、過去10年間で最も早く、発令後も患者数が増加しています。

### 感染を防ぐために基本的な対策を行きましょう。

- ・日頃から体温や健康状態のセルフチェックを行きましょう
- ・病院や人ごみに行くときはマスクの着用しましょう
- ・風の流れるように2方向の窓をあけて定期的に換気を行きましょう
- ・外出後や食事の前後は手洗い・手指消毒をこころがけましょう



また、重症化を防ぐにはインフルエンザワクチンの予防接種も効果的です。まだお済みでない方はご検討ください。

### 適度な運動で免疫力アップ！

インフルエンザなどの感染症の流行とともに話題になるのが「免疫力」。

免疫機能は加齢とともに低下すると言われていますが、適度な運動で向上することを知っていますか？

日常身体活動量（朝起きてから夜寝るまでどれくらいの活動をしているか）の研究では、**歩数が1日3,000歩の人と比べると1日7,000歩の人のほうが免疫力が高い**という結果が出ています。

大蔵村民の1日の歩数を見てみると、健康意識調査の結果、なんと、**55.2%が7,000歩に届いていない**ことがわかりました。

歩数計や携帯電話の歩数計機能を活用して1日7,000歩に届かない方は、日頃から歩くことを意識してみませんか？

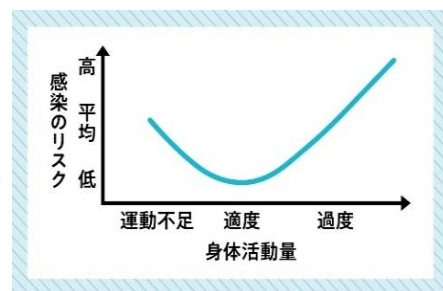
### 歩きすぎには注意！！

同じ研究で、1日10,000歩より1日7,000歩のほうが免疫力が高い、という結果が出ています。「きつい」と感じる運動は免疫機能を低下させる、という研究もあり、「少し楽」～「ややきつい」程度の運動が免疫機能アップには効果的です。

### 適度な運動とは？

行っていて「ややきつい」と感じる程度、息がはずみ汗をかく程度が適度な運動です。

1日7,000歩の他に、ヨガ、ラジオ体操、ももあげ、エア縄跳びなどがあります。



運動は続けることで更に免疫力アップや免疫機能の維持につながります。

毎日だけでなく週2回の運動でも効果が期待できますので、この冬は運動で免疫機能を強化してみませんか？

## 12月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児身体測定 妊婦育児相談	8 (金)	9:30~11:00	子育て支援センター	妊婦、お子さんをお持ちの方
ヘルシーティース 事業	13 (水)	8:45~9:15 (受付時間)	中央公民館	9~12月生の 1歳から4歳になるまでの児
3歳児健診	13 (水)	12:30~	中央公民館	R2年6月生 ~R2年11月生の児
定期健康相談	21 (木)	9:45~10:15	中央公民館	どなたでもどうぞ

## ☆☆12月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の受診日
21日(木)	9:00集合	烏川公民館	11/20に受けた方
	9:00~9:30	中央公民館	11/20に受けた方 11月中に受けてまだ結果を受け取っていない方

## 歯周疾患検診の実施について

歯周疾患検診のご案内を40・50・60・70歳の対象となる方に送付しております。

**検診実施期間が12月31日まで**となっておりますので、希望される方は  
早めに歯科医院にて検診をお受けください。



## 人間ドック忘れていませんか？

### せっかく受けた健診、無駄にしていませんか？

今年度の健診も残すところあと2回。忘れて受けていない方、都合が悪くて延期している方、申し込みを忘れたけれども受けたい方はご連絡ください。1年に1回は健診を受けましょう。

### ～再検査・精密検査はお済みですか？～

今年度人間ドックの結果、要再検査・要精密検査となった方、検査は済みましたか？  
せっかく健診を受けても、治療しなければならないところを放っておいたり、必要な再検査・精密検査をしないのでは、健診を受けた意味がありません。  
そのままにせず、必ず検査を受けましょう。

## 新型コロナワクチン接種について

64歳以下の希望者の新型コロナワクチン接種を、下記の日程で集団接種で行います。  
個人通知が届きましたらご確認をお願いいたします。

日	時	場 所
令和5年12月10日(日)		大蔵村中央公民館

