

ふれあい



滑川東地区健康づくり推進委員会

健康づくりのつどい

参加費
無料

今年のテーマは「からだの中から元気にいきいき血管講座」！

「血管」について正しく知り、血管にかかわる病気やその予防について学びましょう！

参加費無料、参加賞つきです。

開催日

11月7日
土

場所

東地区公民館 1階研修室

定員

30名（先着順）

参加費

無料

申込

☎ 476-0706

もしくは下の2次元コードから必ずお申し込みください



内容

9:20~9:55

健康測定・キラピカ体操ご紹介

簡単なアンケートに答えて
測定できます！

- 血圧測定
- 血管年齢測定
- 動脈硬化測定
- 体内老化物質測定

あなたの
血管は
大丈夫？



9:55~10:00

開会の挨拶

10:00~11:00

講演：「からだのなかから元気に いきいき血管講座」

講師： 東川 祐太郎 氏（明治安田生命相互保険会社 滑川営業所長）

11:00~11:10

ヘルシーおやつ紹介、試食

11:10~11:25

抽選会

11:25~11:30

閉会の挨拶

※内容、スケジュールは一部変更になる可能性があります。

下の2次元コードから
お申し込みください！



お問い合わせ・申込先

滑川東地区健康づくり推進委員会

月～木曜日 9:00～17:00

☎ 076-476-0706

✉ E-mail: higashitiku_kouminkan@city.namerikawa.toyama.jp

インフルエンザが 流行りはじめています! インフルエンザの予防

インフルエンザってどんな病気?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して起こる、急な発熱やのどの痛み、咳、全身のだるさなどの症状が出る感染症です。普通の風邪よりも症状が重く、高齢者や子ども、持病のある方は重症化することもあります。

これからの季節は、気温が下がり、空気が乾燥することでウイルスが広がりやすくなります。家族や地域で感染を広げないためにも、予防を心がけましょう。

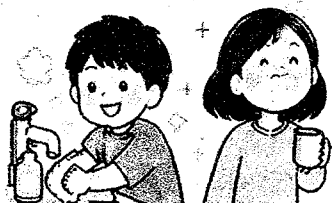
こんな症状に
注意!

- 38℃以上の発熱
- のどの痛み
- 咳・くしゃみ
- 全身のだるさ
- 関節の痛み など

できることから始めよう! インフルエンザの予防対策

1 手洗い・うがいを徹底しましょう

ウイルスは、手や口から体に入ることが多いため、外出後や食事の前後などにしっかり手洗い・うがいをしましょう。



2 マスクを正しく着用しましょう

人混みや、咳・くしゃみが出るときはマスクを着用し、飛沫感染を防ぎましょう。



鼻と口を
しっかり
覆いましょう

3 予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンは、発症を防ぐ効果や、重症化を防ぐ効果が期待できます。



早めの
接種を!

4 十分な睡眠とバランスのよい食事を

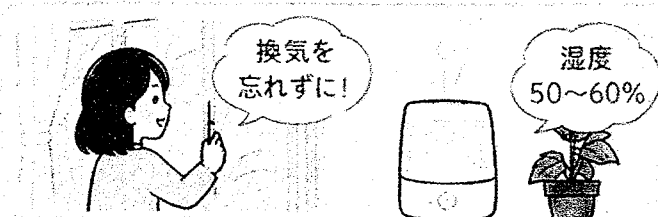
免疫力を高めるために、規則正しい生活を心がけましょう。



栄養のある
食事を!

5 人混みを避け、室内の環境を整えましょう

できるだけ人混みを避け、室内は適度な温度(50~60%)を保ち、こまめに換気を行いましょう。



換気を
忘れずに!

湿度
50~60%

お済みですか? 健康診断

健康診断・特定健診は、生活習慣病の芽がないか確認する健診です。

特定健診は40歳以上の方、全員が対象です。

~検診のメリット~

1 自覚症状のない生活習慣病を予防できる!

受診は無料で健康やダイエットのサポートが受けられる保健指導も!



2 ひとりでも多くの方が受診することで、滑川市国保の保険料負担が減る!



無料の
保健指導も!

健診期間は

12月28日(月)まで! 健康診断を受けましょう

