

暑いこの時期、食中毒に注意!

8月は 食品衛生月間です

夏の暑い時期には、食中毒を起こす細菌が増えやすくなり、全国的に食中毒事故が多発し、多くの患者が出ています。食中毒を起こす食べ物は、色や匂いで見分けることができませんので、次のことに十分気をつけて食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の6つのポイント

- 1 生ものはできるだけ避け、加熱する食品は中心部まで十分に熱が通るように調理しましょう。特に肉の生食はやめましょう。
- 2 食品を取り扱うときは、しっかりと手を洗きましょう。
- 3 まな板、ふきんなどは熱湯や消毒薬で消毒しましょう。
- 4 できるだけ速やかに調理し、調理後は早く食べましょう。
- 5 食品は放置しないで冷蔵庫に入れます。
- 6 少しでもおかしいと思ったら、食べるのをやめましょう。



生活習慣病予防教室

体型若返りウォーキング!! で脱メタボ

市民の健康づくりを応援するため、市とマキノ高原観光との協働事業によるウォーキング教室を行います。

▼日時・内容

月	日	時間	メニュー
9	4	9:30~11:30	(1)体力測定
	11	9:30~11:30	(2)ポールウォーキング
	18	13:30~15:30	(3)水中ウォーキング
10	2	9:30~11:30	(4)ポールウォーキング
	16	13:30~15:30	(5)水中ウォーキング
	23	9:30~11:30	(6)ポールウォーキング
	30	13:30~15:30	(7)水中ウォーキング
11	6	9:30~11:30	(8)ポールウォーキング
	13	13:30~15:30	(9)水中ウォーキング
	20	9:30~11:30	(10)ポールウォーキング
12	4	13:30~15:30	(11)水中ウォーキング
	11	9:30~11:30	(12)体力測定

▼場所 マキノ高原 (送迎はありません)

▼対象 概ね65歳未満の市民の方 (先着20人) 全ての日程に参加できる方 (心臓病・高血圧・糖尿病等で治療中の方は医師にご相談ください。)

▼参加費 1回500円 ※体力測定日は不要

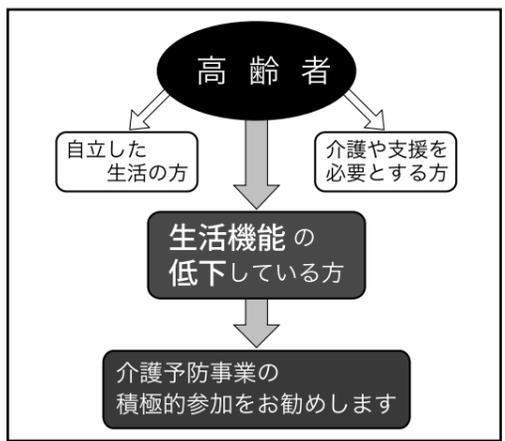
▼募集期間 8月31日(水)まで

▼申込方法 電話・ファックス

☎/申 マキノ高原観光株式会社 ☎(27)0936 FAX(27)0300

年齢なんかに負けない、積極的に介護予防!

介護予防とは、高齢者が介護状態になることを予防し、地域で自立した日常生活を続けていただけるように支援する事業の一つです。



今回は運動の教室、栄養の教室、お口の教室についての案内です。

あなたにあった介護予防は?

今年の2月におたつしや問診を受けていただいた方で、生活機能の低下が見受けられ、これから積極的に介護予防に取り組むことをお勧めした方を対象に、次の教室を開催します。

「最近歩けなくなった」「足腰が弱ってきた」という方には・・・ 『運動教室』がお勧めです。

《運動教室1》
開催日 9月8日～12月15日
会場 いきいき元気館
内容 機械を使って運動し効率よく筋力を高めます
参加費 一回300円 (施設利用料)

《運動教室2》
開催日 9月22日～12月15日
会場 今津保健センター 高島保健センター
内容 家庭で取り組める運動の紹介など 足腰を強くする運動
参加費 無料

「食べているのにやせていく」「体重が減っていく」という方には・・・ 『栄養教室』がお勧めです。

《栄養教室》
開催日 10月中旬～12月
会場 今津保健センター 高島保健センター
内容 栄養を上手に摂る秘訣・試食など

「口が渴いて仕方ない」という方には・・・ 『お口の相談』がお勧めです。

《お口の相談》
開催日 9月中旬から11月
会場 各保健センター
内容 お口の健康 お手入れ方法 唾液腺のマッサージ

※定員になり次第締め切ります。お申し込みは南部・北部健康福祉センターにご連絡ください。

脱水を予防しよう



私たちの体の半分以上は水分が占めています。それは、体温を調整したり、栄養素や酸素を運んだり、老廃物を排泄するなど、生命を維持する大事な役割をしています。乳幼児や高齢者は、水分補給と排泄のバランスが崩れやすく、脱水になりやすいので注意が必要です。

脱水症になると、喉が渇いたり、尿が出なくなったり、また頭痛やめまいや倦怠感などの症状を起こし、重症の場合は意識を失ったり命に関わる場合もあります。

脱水症状が起こりやすい状態は、特にこの季節に汗をたくさんかいた後や、発熱や下痢、嘔吐など急激に水分や塩分が失われた時です。生活の中でこまめに水分を摂るようにこころがけましょう。一日に必要な水分量は、大人は食事以外に1,000mlから1,500ml程度と言われていています。ただし、特に心臓や腎臓に病気がある場合は、必ず主治医にご相談ください。

健康、福祉、介護などの相談をお受けしています。

マキノ今津新	北部地域包括支援センター ☎(22)0193	木安曇川高島	南部地域包括支援センター ☎(32)2520
	北部健康福祉センター ☎(22)5101		南部健康福祉センター ☎(32)4413

健康たかしまいきいきウォーキング

月一回ウォーキングマップのコースを歩く健康たかしまいきいきウォーキングを開催します。ウォーキングリーダーさんとともに楽しく歩きましょう。

▼日時 8月28日(日) 9時30分～11時30分

▼内容 「のんびりリフレッシュコース (朽木) (約3km)

▼集合場所 朽木支所

▼服装・持ち物 帽子、タオル、お茶、リュック サック、はきなれた靴、雨具(雨が降りそうなき)

▼その他 参加される方は、日頃から自身の健康管理を十分お願いいたします。申し込みは不要です。参加を希望される方は現地にお集まりください。悪天候の場合、実施の有無は現地に集合した方で判断をします。中止の連絡は行いません。

☎健康推進課 (05)8078

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。(平日8時30分～17時15分)

●マキノ保健センター ... ☎(27)1128	●今津保健センター ... ☎(22)5101
●安曇川保健センター ... ☎(32)4413	●朽木保健センター(朽木支所) ... ☎(38)3111
●高島保健センター ... ☎(36)8008	●新旭保健センター ... ☎(25)8110

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」が市のホームページをご覧ください!