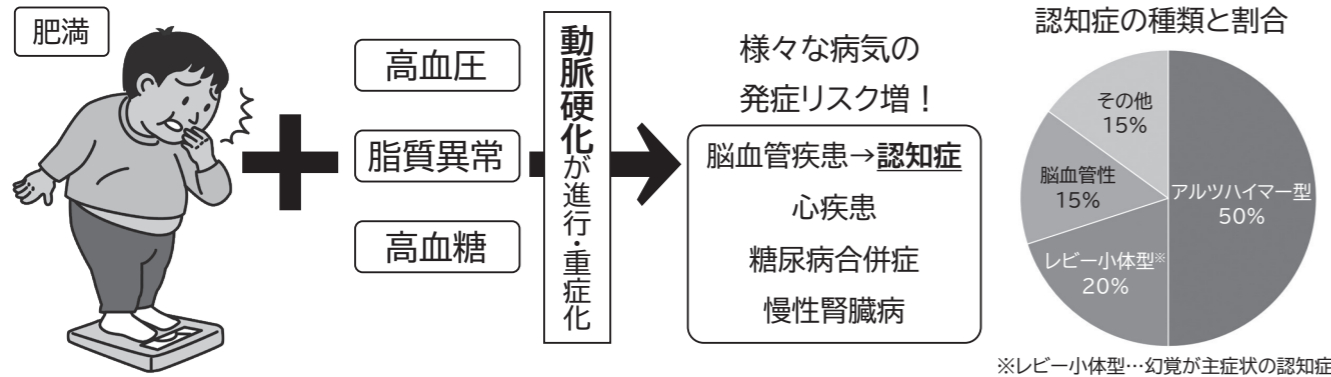


認知症を予防するために…40歳からの【特定健診のススメ】

40歳になったら受診する「特定健診」は、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病の芽を見つけ、早めに摘み取るための健康診断です。神川町国民健康保険加入の方は町が、社会保険加入の方は事業所が実施しています。年に1度は健診を受けておきましょう。



【健診結果に応じた対応を！】…特定健診の結果を活かそう！

異常なし	今回の健診では問題となるような異常は見られませんでした。年々、異常値に近づいている項目がないかチェックしておきましょう。
動機付け支援・積極的支援	今は病気ではありませんが放っておくと悪化して病気になる可能性があります。生活習慣改善のため、保健指導の対象となります。
要精検・要医療	精密検査または治療が必要です。先延ばしせず、すぐに医療機関を受診しましょう。

【生活習慣改善のポイント】…自分にできることからスタート！

●食習慣

- ・野菜たっぷり、うす味で
- ・よく噛んで、ゆっくり
- ・腹八分目に抑える
- ・寝る2時間前は食べない



●運動習慣

- ・なるべく階段を使う
- ・近所へは徒歩か自転車で
- ・小まめな家事で身体を動かす
- ・テレビを見ながら足踏み体操
- ・積極的に活動し、外出を増やす

○国民健康保険 個別健康診断のお知らせ

個別健康診断は、町が指定する本庄市児玉郡の医療機関で受けていただく健康診断です。7月の集団健診を受診できなかった方はぜひ、ご利用ください。

- ・神川町国民健康保険に加入している40歳以上の方…該当の方へは10月末に受診券をお送りしています
- ・後期高齢者医療制度に加入している方…受診券を郵送しますので保険健康課（0495-77-2113）へお電話を！

子どもの冬の感染症(咳・鼻水・発熱)への対処法

◎冬の感染症…夕方から熱が上がりやすいので、受診は早めの時間帯に！

「感染症」とは、ウイルスや細菌などの感染による様々な症状のことを言います。特に冬の感染症は、咳・鼻水・発熱の症状がよく現れます。お子さんにこのような症状が見られたとき、自宅ではどのように対処すればいいのでしょうか。

●咳への対処

こまめに水分を与え、のどを潤します。夜間など、横になると咳が出る場合は、クッションや座布団を使用して上半身を起こしてあげると楽になります。



●鼻水への対処

優しくガーゼ等でこまめにぬぐいます。鼻吸い器を使用してもよいです。鼻づまりの場合は、蒸しタオル等で、鼻の周りを優しく覆い湿気を与え、温めると鼻通りがよくなります。鼻の下が赤くなったら、綺麗にした後に、保湿剤を塗りましょう。

●発熱への対処

発熱時は、身体から水分が失われ脱水状態になりやすいので、こまめに水分補給をさせます。飲み物は、湯冷ましや麦茶、経口補水液、乳児は母乳やミルク等が良いです。また、こまめに衣服の調節をします。寒がる時や手足が冷たい時は暖かくします。手足が熱くなったり、暑がる時は、無理に衣服を着せすぎないようにしましょう。汗をかいていたら、こまめに拭いたり着替えをしましょう。

熱を下げる効果は緩やかですが、気持ちよさそうならば氷枕等を使用します。高熱の際、手足が冷たくなければ、脇の下などにタオル等でくるんだ保冷剤を入れるのもよいでしょう。

◎部屋の温度・湿度を保ちましょう

インフルエンザウイルスは低温低湿を好みます。また、免疫力も低温では低くなる傾向にあります。室温20℃以上湿度60%以上を保つようにしましょう。加湿器や濡れタオルを干すのも効果的です。

～お家で作れる経口補水液レシピ～

<用意するもの>

- ・塩…1.5g(ふたつまみ)
- ・砂糖…18g(小さじ6杯)
- ・湯冷まし…500ml
- ・レモン汁(なければ省略可)…大さじ1杯

与えるときは少量ずつ！

<作り方>

材料をすべて容器に入れて混ぜるだけ！
※3か月未満の赤ちゃんは主治医に相談を

～感染症にかからないために～

規則正しい生活リズムが大切です！

- 食事:1日3食でバランスの良い食事を。
- 睡眠:十分に取って、身体をよく休めましょう。
- 手洗い・うがい:外から帰ったら、食事の前に。赤ちゃんの場合は周りの大人が行いましょう。
- 衣服:寒いからと、厚着のしすぎは禁物！子ども(生後3か月以降)は大人と同じか1枚少なめで。