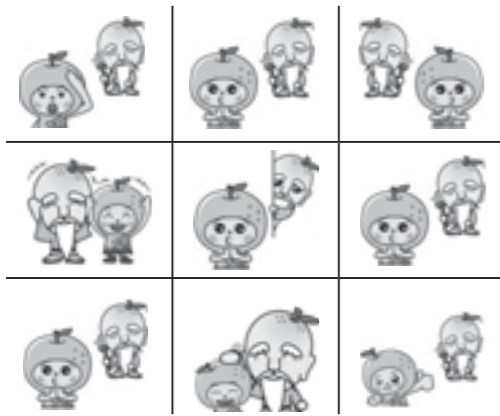


*答えは健康レシピの下にあります。



この絵と同じ絵は、いくつありますか？
10秒以内に数えてみましょう。



パズルなどの絵を使ったゲームをするとき、脳は「記憶力」や「集中力」「全体把握力」「図形認識力」等の様々な力を発揮します。これらの能力を継続的に使うことが認知症予防には効果的です。今回、絵を使ったゲームの一つを紹介します。

認知症予防に脳の活性化を！

保健師・看護師・管理栄養士からの
健康メッセージ

健康レシピ『ブロッコリーと鶏肉のくるみ和え』

<材料> 2人分

ブロッコリー…100g
鶏むね肉(皮なし)…60g
酒…少々

くるみ(みじん)…小さじ2
しょうゆ…小さじ2
砂糖…小さじ1



<作り方>

- ブロッコリーは小房に切り分け、塩を入れた湯で、好みの固さに茹でて、ザルに上げて冷ます。
- 鶏むね肉は酒をふってラップに包み、電子レンジで1分ほど加熱する。取り出して少し冷まし、手で細く裂く。
- くるみはフードプロセッサーかすり鉢で細かくすってAの調味料を合わせ、①②を加えて和える。
※くるみの代わりに、すりゴマで代用もできます。

答え 3つ

医療費の払い戻し詐欺について

問合せ 保険健康課 保険担当 ☎0495-77-2113

役場職員を名乗り、「医療費の払い戻し」(還付金等)があると連絡してくる詐欺に注意してください。最近、役場職員を名乗り、「医療費の払い戻しがあります。」などと、ウソの電話を自宅に掛け、携帯電話で指示しながら金融機関やコンビニなどのATM(現金自動預払機)を操作させ、お金をだましとろうとする事件(還付金等詐欺)が発生しています。神川町では、このようなATMを操作させる払い戻しは一切行っておりませんので、ご注意ください。役場等の職員を名乗る不審な電話や訪問を受けたときは、最寄りの警察にお問い合わせください。

児玉警察署：0495-72-0110

よくある「詐欺行為」の手口

- ◎役場の職員をよそおって電話をかけてくる。
- ◎あなたが払い過ぎた「医療費」があると言う。
- ◎あなたが払い戻し(還付)を受けるには、金融機関の口座を使った手続きが必要と言う。
- ◎あなたが金融機関、コンビニ等にあるATMに行き、操作をするよう言う。
- ◎あなたからキャッシュカードを預かろうとしたら、暗証番号を聞き出そうとしたりする。



役場等の職員が、金融機関、スーパー等にあるATMの操作をお願いすることやキャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは**絶対にありません。**

最寄りの警察に連絡してください。

児玉警察署

☎0495-72-0110

こんにちは 保健センターです

保健センター ☎0495-77-4041

ご存知ですか？うつ病

～周囲の「気づき」が対応のカギ～

うつ病は日本人の15人に1人はかかると言われる身近な病気です。一方で心の不調のサインは自分では気づきにくく、気づいても「心配をかけたくない」と相談できずにいるケースもあります。身近な人の「気づき」が大切です。

★心当たりはありませんか？

自分自身のうつ病チェック

- ①理由もなく悲しい・憂うつな気分
- ②何事にも興味がわかず楽しくない
- ③疲れやすい、元気が出ない
- ④力がわかない、何もする気がしない
- ⑤自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑥今まで楽しんでやれたことが楽しめない
- ⑦寝付きが悪い、夜中に目覚めた後、眠れない

身近な人のうつ病チェック

- ①表情が暗く元気がない
- ②体調の不良を訴えることが多くなった
- ③人付き合いを避けるようになった
- ④遅刻や欠勤をするようになった
- ⑤趣味やスポーツ・外出をしなくなった
- ⑥飲酒量が増えた、刺激物を好んで食べたがる
- ⑦朝方に調子がすぐれない様子である

心の不調のサインを見逃さず早めにお医者さんや専門機関に相談しましょう。

3月は自殺対策強化月間

自殺は、その多くが様々な悩みやストレスを抱え心理的に追い詰められた状態で起こるといわれています。

こんなサインに注意！

- ①口数が減って元気がない
- ②孤立している
- ③「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などの発言がある
- ④大量のお酒を飲むようになる
- ⑤自分の健康をかえりみない

◆大切な人の悩みに気付いてください◆

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守ることで自殺を予防できます。話を聞く時は、責めたり、弱い人と決めつけたりせず、「今どんな気持ちなのか」を話してもらうようにしましょう。

埼玉県の相談窓口(一部)

【埼玉いのちの電話】24時間365日対応

☎048-645-4343

【埼玉県こころの電話】

月～金(祝日・年末年始除く)午前9時～午後5時

☎048-723-1447

【こどもライン】18歳以下対象

金・土のみ 午後3時～9時30分

☎048-640-6400

子ども予防接種週間 3月1日(火)～7日(月)

厚生労働省では、3月1日(火)～7日(月)までの一週間を「子ども予防接種週間」として、予防接種の勧奨を行っています。公費(無料)で接種を受けられる期間は限られています。お子さんの母子健康手帳【予防接種のページ】を開いて受けていない接種があるのか確認し、未接種のものは早めに接種をしてください。

種類	接種回数	標準的な接種年齢
ヒブ感染症	初回：1歳までに3回 追加：1回	生後2か月から5歳未満 ※開始年齢により回数は異なります
小児の肺炎球菌感染症	初回：1歳までに3回 追加：1回	生後2か月から5歳未満 ※開始年齢により回数は異なります
四種混合	1期：初回3回・追加1回 2期：1回	1期：生後3か月から7歳6か月未満 2期：6年生(二種混合として実施)
BCG	1回	5～8か月未満
麻しん・風しん混合	1期：1回 2期：1回	1期：1～2歳未満 2期：小学校就学前の1年間
水痘	2回	1～3歳未満
日本脳炎※	1期：初回2回・追加1回 2期：1回	1期：初回3歳・追加4歳 2期：9歳

※日本脳炎：平成17年の接種勧奨差し控えにより接種機会を逃した方(平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ)は接種期間が緩和され、20歳誕生日の前日まで接種を受けられます。