

保健センターだより



血糖改善セミナーのご案内

健康診査などで血糖が高めと言われて、そのままにしていまいませんか？
血糖が高い状態を放っておくと血管の壁が傷つき、動脈硬化を引き起こします。徐々に神経や血管への障害を招き、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわる病気の発症リスクが高まります。生活習慣を見直したいと思ったら、血糖改善セミナーにご参加ください。

対象者
健康診査で血糖が高めと言われた方（HbA1c5.6%以上）

場所
ほほえみプラザ1階 多目的室



日時および内容 2回1コース
※どちらかのみの参加も可能です。

第1回

1月24日（月）

午前9時30分から11時30分

講話 「糖尿病とは？高血糖を防ぐ食生活改善」
「糖尿病のメカニズムと食生活のコツ」

講師 健康生きがい課 保健師・管理栄養士

第2回

2月10日（木）

午前9時30分から11時30分

講話・実技 「高血糖を改善するための運動習慣づくり」
「運動の意義と効果」

講師 健康運動指導士 長谷川弘道さん

持ち物 筆記用具、水分、動きやすい服装（2回目的のみ）

申込み期限

令和4年1月17日（月）まで

申込み先 健康生きがい課

☎94-0051

高齢者と障がい者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り



健康のために今年も閉じこもらない！

「閉じこもり」とは

1日の大半を家で過ごし、日々の行動範囲が家の中か庭に出る位で、週に1回も外出しない状態です。

閉じこもることで、筋力が低下し、食欲も減りやすくなります。また、人との交流が減ることで、物忘れが進んで、認知症やうつ傾向になる可能性があります。寒い時期は余計に閉じこもりやすくなるので、密集を避けて、こまめに外出する習慣を持ちましょう。

自分でチェック！

- ① 週に1回も外出することがない。
- ② 昨年と比べて、外出の回数が減っている。

注意
当てはまる人は、「閉じこもり」の可能性があります。

自分でできる予防法

- ① 散歩で体を動かしたり、こまめに買い物に出かける。
- ② 畑仕事や園芸作業をする。
- ③ 地域の活動や催し物に参加する。
- ④ 趣味の活動をする。
- ⑤ ボランティアに参加する。

- ⑥ 友人と密を避けてお茶に行く。
 - ⑦ 週に1回以上は電話や人と会う等、誰かと話すのも有効です。
- ※外出の際は、感染症対策も忘れずに！

家族や近所の人で閉じこもっている時は

- ① 離れて暮らす親には、こまめに電話し、様子を確認する。
- ② 挨拶や「〇〇へ行こう」等、こまめに声をかける。
- ③ 健康生きがい課や地域包括支援センターに相談する。

地域のサロンについて

地域には、サロンと呼ばれる集いの場があり、いきいき100歳体操や健康づくりに関する教室などがおこなわれています。



詳しくは、健康生きがい課または地域包括支援センターへご連絡ください。

問合せ先

地域包括支援センター

☎94-2227

今月の健康俳句 フェイクトス上げる選手のさわやかさ 木村 千代子
今月の健康川柳 来てやった 最後に妻の 言う台詞 吉田 雄亮
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんの協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

新型コロナウイルスワクチン接種済証は大切に保管してください。

ワクチン接種を受けられた際に発行されている接種済証はワクチンを接種したことを証明するものですので、大切に保管してください。

医療従事者および高齢者施設職員の方や、大口町外の職域接種等のワクチン接種を受けられた方は「新型コロナウイルスワクチン接種記録書」という名称で別紙発行されている場合があります。いずれも国内利用する場合の接種証明として有効です。また、3回目の接種を受けられる際に必要になりますので、大切に保管してください。

※この接種済証は海外渡航用のものとは異なります。

紛失された場合、再発行申請はご本人の申請および身分確認できるもの等が必要です。発行に1週間程度を要しますので、日数に余裕を持って申請をお願いします。詳しくは、新型コロナウイルスワクチン接種推進室までお問い合わせください。

12月中旬以降に接種証明書(ワクチンパスポート)の制度改正が予定されています。二次元コードが記載された接種証明書(国内利用または海外利用)およびデジタル化についての詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご確認ください。

問合せ先

新型コロナウイルスワクチン接種推進室 ☎ 94-0051

①新型コロナウイルスワクチン予防接種済証 (臨時)



②新型コロナウイルスワクチン接種記録書



新型コロナウイルスワクチン接種(3回目)のご案内

11月16日現在、大口町では2回の接種が完了している医療従事者等の方々から順に追加接種(3回目接種)の予診票一体型接種券を郵送しています。

厚生労働省は、2回目の接種から概ね8か月以上の間隔をあけることを基本としています。

令和3年5月31日以降に2回目の接種を終えた高齢者の方から順に、追加接種(3回目接種)の予診票一体型接種券を郵送します。

予診票がお手元に届きましたら、1回目および2回目の接種歴をご確認ください。

5月31日から6月6日に2回目を接種された方

↓12月20日から年内に発送

6月7日から6月13日に2回目を接種された方

↓1月上旬に発送予定

6月14日から6月20日に2回目を接種された方

↓1月中旬に発送予定

以降、順次発送予定です。

また、予診票がお手元に届いた

方から順に、3回目の予約をお取りいただけます。

季節性インフルエンザ予防接種等の予防接種との接種間隔を守ってご予約ください。

季節性インフルエンザ接種後

← 13日以上空ける

← 新型コロナウイルス3回目接種

予約方法は、大口町公式LINE、WEB、コールセンターへの電話およびはがきにてご予約を承ります。

詳しくは、予診票一体型接種券に同封のチラシをご参照ください。

※この情報は、広報作成都合上11月24日現在の状況です。新型コロナウイルスワクチン接種についての情報は日々更新されています。新しい情報は随時大口町ホームページ、あんしん・安全ねっと、大口町公式LINEおよび広報無線等でお知らせします。

