

9月24日～30日は 結核予防週間

照会先 関市保健センター
☎24-0111

「結核」は過去の病気ではありません！

・咳やたんが出る
・体がだるい
・食欲が出ない
・何となく熱っぽい
これらの症状はかぜに似ています。かぜだと思って様子を見ていたら、1カ月以上たってもよくなるなら、病院で受診したら・・・「結核」と診断された。

このようなケースで結核が見つかることがあります。
あなたは大丈夫ですか？

「今、「結核」は高齢者と若年層で増加しています！

高齢者の中には、昔結核が蔓延していた時代に感染して、結核菌を体内に持っている人がいます。若い時は体力も抵抗力もあり、発症しませんでした。が、加齢や病気によって免疫が低下して発症することがあります。

若年層の中には結核に対する免疫が弱い人がいます。このような人が感染し、体力の低下や疲労・体調不良などで免疫が低下して発症します。

「感染経路は？」

「結核菌」が、咳やくしゃみの中に入るため、咳やくしゃみで飛び散り、そ

れを吸って感染します。

「結核」は治ります！

結核は、抗結核薬の確実な服用で治ります。また、たんの中に菌が出ていない患者から他者へ感染する恐れはありません。

「結核」を早期発見しましょう！

「咳」「たん」「胸痛」「全身の倦怠感」「微熱」「体重減少」これらの症状が2週間以上続くようであれば、必ず医療機関に受診して胸部レントゲン検査やたんの検査をしましょう。

「結核」を予防しましょう！

現在かかっている病気について、治療をきちんと行い、悪化させないようにしましょう。

健康なからだづくりのために、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけましょう。

年1回は定期的に健康診断（胸部レントゲン撮影）を受けましょう。

※65歳以上の方は、市の検診受診券を使って、年1回無料で結核検診を受けることができます。

「感染予防のための咳エチケット」

・咳やくしゃみをするときは、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。
・使用したティッシュはごみ箱に捨てましょう。
・咳などの症状がある場合、人がいるところでは、マスクをしましょう。
・咳やくしゃみをした後は、よく手を洗いましょう。

ヤング健診受診者限定

カラダの中からキレイになる講座

～平成21年度

B・M・I(Body ますます いい感じ)教室～

参加費：無料

- 内容：第1回 ピラティスでめざそう！姿勢美人オリエンテーション、運動効果の説明、運動実技
- 第2回 たっぷり食べて美味しくダイエット 食事診断、上手な野菜の取り方、調理方法を変えてカロリーオフ
- 第3回 ぶよぶよお腹よ、さようなら 脂肪燃焼計画～燃えやすいカラダをつくる～ 運動実習、しっかり動いてデトックス

日程・場所：

	前期グループ	後期グループ	場 所
第1回	9月30日(水)	11月25日(水)	関市保健センター
第2回	10月14日(水)	12月8日(火)	関市保健センター
第3回	10月28日(水)	12月22日(火)	わかさ・プラザ「総合体育館」

※いずれも午前9時30分～11時30分

申込期限：前期グループ 9月24日(木)

後期グループ 11月19日(木)

申込・照会先 関市保健センター ☎24-0111

姉妹都市 市民休暇村 「氷見市」「白川村」市民訪問団

募 集

期 日 10月26日(月)～27日(火)
の1泊2日

訪問先 氷見市海浜植物園、
海鮮館、荻町合掌集落など
※天候などにより変更する場合があります。

宿泊先 氷見市内(民宿)

対 象 市内在住の方

定 員 30人
※応募者多数の場合は、初めて参加される方を優先し抽選を行い、結果を10月9日(金)までに通知します。
※申込者が15人未満の場合は実施しません。

参加料 1人1万円

申込先 10月2日(金)(必着)までに所定の申込用紙で秘書課まで(申込用紙は同課、各地域事務所、東部・西部支所にあります。)
※申し込みには代表者の印鑑が必要です。

照会先 秘書課 ☎23-7710 ☎23-7744