

アン

季節がやってくる…。

インフルエンザを
やっつけろ！



町では、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

接種期間：**11**月**1**日（水）～平成30年**1**月**31**日（水）

【65 歳以上】

個人あてにインフルエンザ「受診券」を送ります。医療機関に受診券と予診票を持参し、接種してください。

医療機関によっては予約が必要です。かかりつけの病院・医院へご確認ください。

▼自己負担額 1,000円

【1 歳以上 65 歳未満】

世帯ごとに「助成券」を送付します。助成券が使用できる医療機関は、日野病院組合、日南病院、江尾診療所のみです。上記以外の医療機関で接種する場合は、役場へ申請すれば自己負担額をのぞいた接種費用を後日償還払いします。

▼自己負担額 次のとおり ※詳しくは、助成券とともに配布する案内をご覧ください。

年齢 ※平成 29 年 12 月 31 日時点の年齢	1回目	2回目
1 歳以上13歳未満	500円	500円
13歳以上19歳未満	500円	
19歳以上65歳未満	1,000円	

ワクチン接種だけに頼らないで！

ほかにもできるインフルエンザ予防術

1 POINT[㇏]

ウイルスをもらわない、うつさない

- ・こまめにせっけんで手を洗い、うがいをする。
- ・部屋の乾燥を防ぐ、部屋の換気を時々する。
- ・外に出るときはなるべくマスクを着用し、人ごみを避ける。

2 POINT[㇏]

体に抵抗力をつける

- ・バランスのとれた食事を3食きちんととる。
- ・睡眠を十分にとる。
- ・過度の厚着を避け、適度な運動をする。

流行する前に
しっかり予防することが大切ですね！



【問合せ】 健康福祉センター（電話72-1852）

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



食生活がゆるむ

食欲の秋。

生活習慣病にご注意

食欲の秋がやって来ました。季候が良くなり、食欲が出てついつい食べ過ぎ、太ってしまった。よく聞く話ですが、生活習慣病が悪化してしまいます。

生活習慣病はその字のごとく、生活習慣によつて引き起こされる病気です。高血圧、糖尿病、肥満、高脂血症、痛風など多くは不適切な食生活が原因です。以前は成人病と呼ばれていましたが、飽食の時代になって、子どもにも成人と同じ病気が起こるようになり、名



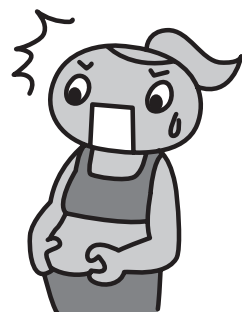
前が成人病から生活習慣病に変わりました。

難しい食生活の改善

子どもころから

バランスのとれた食事を

生活習慣病を予防するには当然生活習慣を正すことが必要ですが、これが簡単そうで実は難問です。患者さんの多くは薬は飲みますが、食生活の改善はなかなかしてくれません。「自分は食事に十分注意している」と思っています。確かに、気にはしているのですが、実行が伴っていない場合や、正しい食事が分からない場合がほ



とんどです。

特に高齢になると自分の食生活を変えるのはかなり困難になります。日野病院では栄養士さんに栄養指導をしてもらいますが、時には怒り出す患者さんなんていて食生活を変えることの難しさが実感されます。

したがって、子どもの時から薄味の食事、適切なカロリー摂取、栄養バランスのよい食事、三食をきちんととり、寝る前には食べないようにする、このような習慣をつけることが大切です。しかし、最近塩分、炭水化物、脂肪の多いスナックやお菓子を食することが多くなっています。今の子どもたちがもつと若い年齢で生活習慣病に罹患するのは火を見

るよりも明らかです。

自宅ではカロリー制限できない人へ

教育入院のススメ

日野病院では糖尿病や肥満の患者さんの教育入院を行うことがよくあります。自宅では、どうしてもカロリー制限ができない患者さんに実際に必要なカロリー量の食事を体験してもらうことが重要です。

大部分の患者さんはたくさん食べていたことに気づかされ、自分で考えていた食事療法が不十分であったと理解できるようになります。また、食事内容を工夫すればカロリーは低くてもボリュームのある満腹感の得られる食事を作ることができ



ます。

正しい食習慣が

あなたを健康で長生き

させてくれます

そのような食事になればカロリー制限は苦痛ではなくなります。3週間ほどの入院中、糖尿病や肥満の勉強をしながら健康的な食事をし、運動療法をすることによって、正しい食習慣を身に付ければ、この先何十年も健康のまま、美味しい、楽しい食事を続けることができます。

この3週間が何十分もの健康をもたらしてくれます。主治医の先生に入院して治療をしませんかと言われたら、ぜひ時間をつくって教育入院を受けてください。生物学では、強いものや頑丈なものが生き残るのではなく、変化し、適応できるものが生き残ります。食生活を適切なものに変えることができる人が健康に、そして長生きできます。