

保健師だより

インフルエンザの流行シーズンです!!

12月～3月はインフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザは、インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。普通のかぜとは異なり、突然の38℃以上の高熱や、関節痛、筋肉痛、頭痛などのほか、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れるのが特徴です。また、肺炎や脳炎(インフルエンザ脳炎)などを合併して重症化することがあります。インフルエンザの発症者は0～9歳の小児が約半数を占めているのに対し、インフルエンザによる死亡者は65歳以上の高齢者が大部分を占めているといわれています。



～インフルエンザを予防するには～  
インフルエンザの感染経路は、飛沫感染(感染者のくしゃみや咳など)と接触感染です。インフルエンザを予防するにはこうした感染経路を絶つことが重要です。

- ・手洗い、うがいをする
- ・マスクを着用する
- ・栄養と休養を十分にとる
- ・適度な湿度(50～60%)を保つ
- ・人ごみを避ける
- ・インフルエンザ予防接種を受ける



インフルエンザワクチンの接種  
予防接種を受けることで、発病の可能性を減らすことができ、また発症した場合の重症化を予防することが期待できます。ワクチン接種後、2週間程度で効果が現れるとされています。



健康長寿のまちづくり

その目のかすみ、要注意!

目がかすんだり、以前に比べぼやけて見えたりしていませんか? 有名な病気は「白内障」と「緑内障」です。



日常生活では両眼で見えており、病気の進行が緩やかなことが多く、初期症状を自覚していない人がほとんどです。失明の大きな原因となる病気ですが、早期発見・治療によって進行を遅らせ失明の危険性を減らすことができます。自己判断せず、早めに眼科を受診してください。

白内障の症状  
白内障は、眼の中の「水晶体」が濁る病気です。カメラのレンズのような役割の水晶体が白く濁ると、以下のような症状が現れます。  
・目のかすみ  
・ぼやけて見える  
・光がまぶしく感じる

緑内障の症状  
緑内障は、視神経がダメージを受け眼の硬さである眼圧が上昇する病気です。しかし、最近眼圧が高くない方も緑内障を発症しており、以下の症状が現れます。  
・視界の中に見えない場所(暗点)が現れる  
・見える範囲(視野)が狭くなる  
・光がまぶしく感じる

●高齢者の介護などに関する相談先 地域包括支援センター TEL 84-7322

歯科健診を受けましょう

後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者の口腔機能低下や肺炎などの疾病を予防するため、平成30年6月より歯科健診を実施しており、受診期限は12月までです。まだ受診されていない方は、お早めにご予約の上、受診券を持って受診しましょう。受診券は5月に発送しています。受診券を持っていない方は、下記まで問い合わせください。



- 受診対象者  
本年度76歳になる方(昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれの方)  
※長期入院の方、施設入所の方などを除く
- 受診期限  
12月31日まで(実施医療機関の休日を除く)
- 受診の方法  
受診券に同封している実施医療機関に必ず予約のうえ受診してください。
- 受診時に持っていくもの  
・受診券  
・質問票(記入して実施医療機関へお持ちください)  
・被保険者証  
・受診料300円
- その他  
平成32年度までに限り、77歳以上の方も受診できます。詳しくは問い合わせ先までご連絡ください。
- 問い合わせ先  
福岡県後期高齢者医療広域連合 お問い合わせセンター  
TEL 092-651-3111 FAX 092-651-3901

職業訓練講座の開講

- ※各講座とも定員になり次第締め切ります。
- 場 所 豊前地域職業訓練センター(豊前市大字八屋1926番地)
- 【フォークリフト運転技能講習】  
■訓練期間 1月21日(月)～24日(木)  
■対象者 未資格者:定員30名  
■費用 受講料20,520円～32,400円 別途テキスト代必要
- 【固定式クレーン運転特別教育】  
■訓練期間 1月19日(土)、20日(日)  
■対象者 未資格者:定員20名  
■費用 受講料7,200円 別途テキスト代必要
- 申し込み・問い合わせ先  
豊前地区職業訓練協会 TEL 82-1511

平成30年度 豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

- 講座名 新聞バック作り
- 開催日 1月11日(金)10:00～12:00
- 場 所 豊前市外二町清掃センター(豊前市大字八屋322-45)
- 募集人数 12名
- 申込期間 12月3日(月)～28日(金)(土、日を除く)
- 受付時間 8:30～16:30
- 申し込み・問い合わせ先  
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

4K創業支援セミナー開催

京築地区4町と4町商工会が連携して地域創業支援を行うことを目的に「4K創業応援団」(愛称:4K)を結成し、創業支援セミナー開催を中心に、京築地区で創業される方の支援を行っています。創業に興味がある方、創業準備を始めている方、創業して5年未満の方など、お気軽にご参加ください。



- 日 時 12月13日(木) 18:30～20:30
- 場 所 上毛町役場 2階 会議室
- 内 容 【経営】想い・アイデアを実現する事業計画の作り方
- 講 師 中小企業診断士 千葉 真弓 氏
- 定 員 20名
- 受講料 無料
- 申込期限 12月11日(火)
- 申込方法 申込書を上毛町商工会に持参またはファックスしてください。  
※申込書は、上毛町商工会、上毛町開発交流推進課に設置しています。
- 問い合わせ先  
上毛町商工会 TEL 72-3195 FAX 72-4740

「特設人権相談所」開設のお知らせ

法務局と行橋人権擁護委員協議会では、「特設人権相談所」を開設します。離婚・相続・家庭内のめめごと・隣近所とのトラブル・学校や職場におけるいじめ・差別など、悩みや困りごとがあれば、一人で悩まずに、どのようなことでもお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。  
■日 時 12月7日(金) 10:00～15:00  
■場 所 げんきの杜 研修室  
■相 談 員 人権擁護委員  
●問い合わせ先  
住民課 生活窓口係 TEL 72-3116(内線144)  
福岡法務局行橋支局 総務係 TEL 0930-22-0476

京築神楽 チャリティ公演開催

京築地域から9つの神楽団体が出演します。上毛町からは友枝神楽講が出演します。ぜひ、ご来場ください。チケットの売り上げは、九州北部豪雨の災害支援に充てられます。  
■日 時 1月27日(日) 11:00～17:30  
■場 所 築上町コミュニティセンター ソピア(築上町大字築城253-1)  
■チケット 前売り券:900円(当日券1,000円)  
※前売り券は、京築地域7市町企画担当課窓口、築上町コミュニティセンター(ソピア)で販売。京築神楽伝統文化会館は予約受付のみ。  
●主催・問い合わせ先  
京築神楽チャリティ公演実行委員会(事務局県広域地域振興課内) TEL 092-643-3178