

# 健康サポート

Health

【問合先】健康福祉課 健康推進係(総合福祉センター「ひまわりの里」) ☎65・0001

## 高齢者インフルエンザ 予防接種助成期限迫る

町内に住民登録をしている65歳以上の方が  
などが対象の高齢者インフルエンザ予防接  
種の助成期間は、**12月30日(日)**までです。

## 風しんの感染に注意しましょう！

### 《風しんとは?》

咳・くしゃみなどで他の人うつる感  
染症です。風邪に似ており、発熱、発疹、  
リンパ節腫脹といった症状が認められま  
す。妊娠早期の妊婦が風しんにかかる  
と、出生児が先天性風しん症候群(眼や耳  
心臓に障害が出ること)になる可能性が  
あるため、注意が必要です。

### 《みんなにできることは?》

- ・風しんを疑う症状が出現した際は、医  
師に相談しましょう。
- ・妊婦・妊娠を希望している人・妊婦の  
同居家族は抗体検査を受けましょう。
- 福岡県では妊娠を希望する女性や妊婦  
のパートナーに抗体検査を実施してい  
ます。(条件あり)詳しくは福岡県の  
ホームページで「風しん抗体価検査」  
を参照してください。
- ・妊娠を希望している人や妊婦の同居家  
族で、抗体価が低い場合は、ワクチン  
接種を検討しましょう。桂川町では、

妊娠を希望する女性や妊婦のパート  
ナーで風しん抗体価が低い方に対し、  
予防接種費用の助成を行っています。  
詳細についてはお問い合わせください。

## シェイプアップ教室開催

対象者/○桂川町在住40歳〜69歳の男女  
○BMI25以上の方 ○腹囲 男性85  
cm以上の方・女性90cm以上の方

場所/○総合福祉センター「ひまわりの  
里」、総合体育館

※開講式は総合福祉センター「ひまわり  
の里」で開催

その他/平成31年1月11日(金)までに要申  
込(先着順10名)

持参物/○開講式・閉講式:筆記用具  
食事記録・生活習慣記録、血液検査結果  
表(1年以内のもの)

○運動:室内用運動靴、タオル、飲み物

○調理:筆記用具、エプロン、三角巾

### 【シェイプアップ教室 日程表】

|     | 日 程      | 内 容           |
|-----|----------|---------------|
| 開講式 | 1月16日(水) | 生活習慣病とは       |
| 調理  | 1月23日(水) | 適性エネルギーの計算と計量 |
| 運動  | 1月30日(水) | 家でもできる運動法     |
| 調理  | 2月20日(水) | 調理の工夫         |
| 運動  | 2月27日(水) | ウォーキング方法      |
| 調理  | 3月6日(水)  | 外食のエネルギーと選び方  |
| 運動  | 3月11日(月) | ジムの使い方        |
| 閉講式 | 3月20日(水) | 振り返り・修了証書授与   |

※開講式・閉講式 9時30分〜11時30分

調理 9時30分〜13時 運動 9時30分〜12時



## 人権だより

【問合先】桂川町人権センター ☎65・1187



山路敦子 館長

## 人権・同和問題地域懇談会全日程終了

平成30年度人権・同和問題地域懇談会が、11月11日(日)で終了しま  
した。お忙しい中、参加していただきありがとうございました。現在、  
皆様からいただいたご意見等を集計・集約しているところです。結  
果については、3月発行の人権啓発冊子「けいかん」にて報告します。  
今しばらくお待ちください。

### 人権週間

期間/12月4日(火)〜10日(月)

### 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

期間/12月10日(月)〜16日(日)

### 人権啓発アニメ『めぐみ』上映

拉致被害者のうち、5人が帰国  
して16年が経ちました。未だ拉致  
されたままで帰国できない人た  
ちがたくさんいます。その帰りを待  
つ家族の胸中は計り知れません。  
もし、自分の家族が拉致された  
ら・・・他人事ではありません。  
北朝鮮による日本人拉致問題啓発  
アニメ『めぐみ』の上映会開催!

期間/12月11日(火)〜16日(日)

8時30分〜17時15分(人権セン  
ター開館時 随時上映)

場所/人権センター

内容/人権啓発アニメ『めぐみ』の上映

※12月4日〜16日の期間は、土・日曜

日も人権センターを開館します。

| 「人権啓発ビデオ」上映会                                   | 人権啓発パネル展   | 日 程 |
|--|--|-----|
| 12月4日(火)〜10日(月)<br>人権センター 開館時<br>随時上映          | 12月4日(火)〜14日(金)<br>①…4日〜10日役場 開庁時<br>②…11日〜14日 町立図書館開館時間 |     |
| 人権センター   | ①…桂川町役場1階ロビー<br>②…町立図書館フリースペース                           | 場 所 |
| 今までの地域懇談会で使用した物です。見逃<br>した方・もう一度見たい方お待ちしております。 | 人権まんが<br>「てんいち先生」  | 内 容 |