第３次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

今月のテーマは…「感染症に勝つ！体づくり」

気温が低く乾燥している冬は、風邪、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。免疫力は栄養・運動・睡眠によって高めることができます。毎日の心掛けで感染症から身を守りましょう。

●感染症に勝つ！免疫を高める４つの生活習慣

１日３食　栄養バランスの良い食事

主食（ご飯やパン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、キノコ、海藻）、牛乳･乳製品、果物がそろうとバランスが整います。

【特に意識してみましょう】

■緑黄色野菜は、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。

■発酵食品や食物繊維は、腸の免疫細胞を活性化させます。

体を動かして体温と代謝アップ

体全体を動かすテレビ体操やストレッチなど、家の中でできる運動を１日 10 分くらいから始めましょう。

【特に意識してみましょう】

■深呼吸は、肺の機能を高め、自律神経を整えて免疫力を高めます。ゆっくり５～６回繰り返してみましょう。

■冬の季節のウォーキングや雪片付けは転倒や事故に気をつけましょう。

十分な睡眠で疲労回復、抵抗力アップ

質のよい睡眠は、疲労の回復や免疫細胞の増加、自律神経を整えることにつながります。

【特に意識してみましょう】

■起きる時間と寝る時間を決めましょう。食事の時間も規則正しくするとさらに体のリズムが整い、免疫機能を保ちます。

ニコニコ笑って！！

笑うと免疫細胞が活性化されて免疫力がアップします。

【特に意識してみましょう】

■声を出して笑うと腹式呼吸になり、酸素がたくさん体に取り込まれ、細胞が活性化されます。

■リラックスすると副交感神経が働いて、体の回復や免疫機能を整えます。趣味や笑うことで気持ちを和ませて過ごしましょう。

●復習しておきたい感染症対策

感染症にはたくさんの種類がありますが、基本的な予防対策は同じです。
感染症の経路（飛沫感染･接触感染）を断つため、咳エチケットやこまめな手洗いをしっかり行いましょう。

■**咳エチケット**：風邪症状がある時、病院に行く時、あかちゃんやお年寄りと会う時はマスクをしましょう。

■**こまめな手洗い**：石けんやハンドソープでもみ洗いした後に流水でしっかりすすぎましょう。
※アルコール消毒が効きにくいウイルス（ノロウイルスやアデノウイルス）もありますので、流水での手洗いがお勧めです。

■**部屋の換気**：ときどき窓をあけて、廊下につながるドアを少し開けましょう。

■**ワクチン接種**：流行に備えて計画的に。
※高齢者インフルエンザ予防接種、小児インフルエンザワクチン接種については右記ページのとおりです。

2月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係　☎86-0210

小児インフルエンザワクチン接種についてのお知らせ

生後６カ月から中学３年生のお子さんのインフルエンザワクチン接種費用の一部助成（助成額１回につき2,000円）については、**令和７年１月31日までの接種が助成対象です。**

なお、指定医療機関（白鷹町・長井市・飯豊町・小国町の医療機関、公立置賜総合病院、きじまキッズクリニック）以外で接種した方は、償還払いの手続きが可能となります。詳細につきましては、お問い合わせください。

高齢者インフルエンザ予防接種についてのお知らせ

65歳以上の方または、60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓などに障がい（身体障害者手帳１級程度）のある方のインフルエンザ予防接種費用の一部助成（助成額2,000円）については、**令和７年１月31日までの接種が助成対象です。**

県内の医療機関で接種可能です。県外の医療機関で接種した際は、償還払いの手続きが可能となります。詳細につきましては、お問い合わせください。

映画「オレンジ・ランプ」主人公のモデル

丹野智文さんによる認知症講演会を開催します！

認知症は、だれもがなり得る病気です。

丹野さんは、39歳で若年性認知症と診断された認知症当事者ですが、現在も仕事を続けながら、自らの経験を語る講演を全国で行うなど、精力的に活動されています。

今回は、白鷹町へ丹野さんにお越しいただき、認知症になっても自分らしく笑顔で生活していくとともに、「認知症になっても安心な白鷹町」をみんなでつくっていくためのヒント、ご自身の経験や工夫などをお話いただきますので、ぜひご参加ください。

日　時 ▶ **令和７年２月３日（月）**
13：30～15：30（開場13：00）

場　所 ▶ 白鷹町中央公民館　２階　大会議室

参加費 ▶ 無料

演　題 ▶ 認知症とともに生きる
～「認知症になったら人生終わり」なんかじゃない！～

講師　丹野智文さん

▶ 事前申し込みが必要です。下記①または②により申し込みください。

①健康福祉課地域包括支援センター係（☎86-0112）にお電話で申し込み

②下記二次元バーコードにより申し込み

※事前に白鷹町LINE公式アカウントの友達追加が必要です。（詳細は本紙４．５ページ参照）

申込用二次元バーコード
（LINEアプリ内のカメラで読み取りをお願いします。）

チラシ等の詳細は、
白鷹町ホームページをご覧ください。