

献血のご案内

2014年1月22日(水)
 揖斐川保健センター
 9時～16時30分(粗品進呈)
 献血車2台をご用意しております。



皆様の暖かいご支援を心よりお願いいたします。
 献血はひとりのできるボランティアです。
 新社会人の皆さんボランティアに参加しませんか。ご協力の程宜しく
 お願いいたします。

〈主催〉

揖斐川町ライオンズクラブ

TEL 22-11105



糖尿病予防講座に参加しませんか

揖斐川町には、糖尿病・糖尿病予備群の方が多くみえます。この機会に心配な方もそうでない方も生活を
 見直してみませんか。

- ★参加希望される方は申込期限までに揖斐川保健センター(231-1511)までお申し込みください。
- ★日程・場所・申込期限
下記表をご参照ください。
- ★対象 健康に関心のある方ならどなたでも
- ★内容 お話と調理実習
- ★定員 各20名
- ★参加費 200円
- ★持ち物 エプロン・三角巾・布巾

もっと知りたい!

糖尿病予防講座

- ★日程 平成26年1月28日(火)
午後1時30分～午後3時
- ★場所 揖斐川保健センター



冬に悪化しやすい糖尿病について、食事や予防法等が学べる講座です。参加をご希望の方は保健センターまでお申込み下さい。

開催日	地区	場所	申込期限
1月28日(火) 午前9:30～午後1:00	全地区	揖斐川保健センター	1月20日
2月13日(木) 午前9:30～午後1:00	北方	北方公民館	2月4日
2月18日(火) 午前9:30～午後1:00	久瀬	久瀬公民館	2月10日
2月19日(水) 午前9:30～午後1:00	清水	清水公民館	2月10日
2月25日(火) 午前10:00～午後1:00	春日	春日保健センター	2月17日

ヒートショックを予防しましょう!

ヒートショックとは、温度変化により急激に血圧が上下することで、心臓や脳の血管にダメージを与え、脳梗塞、心筋梗塞などの発作を起こすことです。

あまり知られていませんが、日本では年間に1万人以上、このヒートショックが原因で亡くなっており、実は交通事故よりも多いと言われています。

原因は、不適切な暖房使用や自分の防寒対策の不十分さにあると言われています。特に高齢者の方や、血圧の高めの方は注意が必要です。そして、発生しやすい場所は、トイレや浴室など、家の中でも温度差の激しい場所とされています。

注意するポイントは、自宅内の環境を整えることです。具体的には、トイレ、浴室、洗面所にも出来る限り暖房設備を設置し、暖かくしておくこと、お風呂の湯温設定もすぐに入れる暖かさしておくことです。そして、生活習慣の改善です。いきなり熱いお湯に飛び込む、食事直後に入浴するなど、血圧の変動をさらに大きくする行動や習慣は見直しましょう。