

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ます。実は交通事故よりも多いと言われて
 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。