

■11月15日～12月14日の届出■〈敬称略〉

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
名 取 杏 織	政 志	直 子	若 宮
こ 小 林 愛 奈	史 典	めぐみ	御射山神戸
たか 高 橋 隼 汰	創 一	麻里子	瀬沢新田
こ 小 林 詠 太	太 一	千詠子	富士見
こ 小 池 優 心	大 輔	ありさ	立 沢
あら 荒 川 成 海	邦 彦	ちひろ	高 森
名 取 彩 良	桂 吾	恵梨奈	若 宮

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
中 村 千 里	71歳	千 里	信濃境
三 井 きみ子	88歳	登	乙 事
三 井 郁 子	92歳	郁 子	乙 事
雨 宮 晴 雄	91歳	晴 雄	瀬沢新田
小 林 かね子	88歳	鏑 晃	富士見
有 賀 春 博	91歳	春 博	立 沢
植 松 ひさみ	77歳	源太郎	立 沢
大 倉 史 郎	92歳	史 郎	信濃境
加々見 清 重	90歳	清 重	葛 窪
有 賀 壽 美	91歳	壽 美	富 里
伊 藤 貞 夫	80歳	貞 夫	南原山
五 味 ち の	94歳	徳太郎	乙 事

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

さんには

◆地域包括支援センター
☎62-8200

地域包括支援センターです

肺炎に注意しましょう

現在 肺炎は、がん、心疾患に次いで日本人の死因の第3位となっています。

特に肺炎による死亡率は70歳を過ぎると増え始め、70歳代後半から急増してきます。

高齢者は体力や免疫力が低下しているため肺炎に感染しやすいのですが、典型的な症状が出にくいことが多く、発見が遅れ重症化することもあるそうです。

かぜのような症状が3～4日たっても治らない、あるいは重症化した、息切れや胸痛、呼吸が速い、ぐったりして食欲がないなどの症状がみられたら、肺炎が疑われる場合があります。かかりつけ医や病院で受診しましょう。



肺炎の予防

①規則正しい生活をしましょう。

睡眠は十分に、食事は栄養バランスよく3食きちんととり、適度な運動をして体力・免疫力を低下させないこと。過労をさけ、ストレスを減らしましょう。

②喫煙者は禁煙をしましょう。

③誤嚥を防ぎましょう。

食事は良い姿勢でゆっくり食べ、意識してしっかり飲み込むようにしましょう。

④口の中の細菌を増やさないため、うがいや歯磨きを行い、口の中を清潔にしましょう。

⑤持病のある人はきちんと治療を受け、医師の指導を守り、体調管理をしましょう。

(平成24年 人口動態統計より)

親と子の健康ガイド

1月 (1月11日～2月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期 日	集 合 時 間	会 場
7ヵ月児健診	平成25年6月生まれ	2月 4日(火)	午後1:00	保健センター
10ヵ月児健診	平成25年3月生まれ		午後1:40	
1歳6ヵ月児健診	平成24年5月～6月生まれ	1月14日(火)	午後1:00	
2歳児歯科健診	平成23年11月～12月生まれ	1月24日(金)		
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	2月 3日(月)	午後1:30	
4 種 混 合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	1月20日(月)	午後1:15～1:50(受付)	

◆相談・教室

事業名	期 日	受 付 時 間	会 場
乳 幼 児 相 談	1月29日(水)	午前9:30～10:30	保健センター

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134