

今年も老人健康者表彰を行いました

高齢者の医療費は、毎年増え続けています。小郡市の高齢者一人当たりの医療費は、平成19年度から年額100万円を超えています。そのような状況下で、健康維持に努められ、前年度1年間に医療保険、介護保険どちらの給付も受けてない高齢者の皆さんを表彰しています。

今年度の表彰者は右記のとおりで、各行政区の区長さんに対象者（103名）の自宅を訪問し、表彰状を渡していただきました。

必ずしも、無受診＝健康というわけではありません。かかりつけ医をもち、常に自分の健康状態を把握し、慢性的な病気にならないよう、早期発見、早期治療に努めることも大切です。

(単位：人)

	男	女	計
小郡校区	16	16	32
大原校区	4	4	8
東野校区	3	6	9
三国校区	9	19	28
のぞみが丘校区	0	1	1
立石校区	3	13	16
御原校区	2	2	4
味坂校区	3	2	5
計	40	63	103

(対象期間：平成21年4月から平成22年3月まで)

問い合わせ先 国保年金課 医療・年金係 ☎72-2111 内線422



保健師だよ!

冬のお風呂にご用心



あけましておめでとうございます。気持ちを新たに、健康な1年を過ごしましょう。まだまだ厳しい寒さが続きます。この時期は、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心掛けるなど、体調管理に努めましょう。

冬はお風呂場での事故が増加します

11月から3月までの寒い時期は、お風呂場でのお年寄りの事故が4～6倍に増えるそうです。突然、暖かい場所から寒い場所へ移ると血圧が急激に上がり、脳や心臓の負担が増し脳卒中や心筋梗塞を起こしかねません。

<寒い時期の入浴法>

○温度差に注意しましょう!!

脱衣所で急に体が冷え、お風呂場と湯船の温度差で血圧が急上昇し危険です。対策としては、脱衣所に暖房器具を設置する、風呂に入る前に1～2分シャワーを出しっぱなしにして浴室を暖めるなどがあります。

○お風呂の温度は高くしすぎない

寒いと熱いお湯でお風呂に入りがちですが、そのような高温浴では血液を固まらせる働きをする細胞が活性化する一方で、血管内に発生した血栓を溶かす働きは低下するとされており、血栓ができやすい状態を作りがちです。お湯の温度は38～40℃程度にしましょう。

○水分補給をお忘れなく

入浴により汗をかき、脱水症状になると血液がドロドロになってしまいます。

お風呂に入る前と入った後に、コップ1杯の水を飲むことをこころがけましょう。



※アルコールを飲むと知らないうちに脱水症状になりやすいので、冬の時期に限らず入浴前の飲酒は危険です。飲酒後の入浴は避けましょう。

問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎72-6666