

1月健康カレンダー			
1	水	閉 庁	
2	木	閉 庁	
3	金	閉 庁	
4	土	閉 庁	
5	日	閉 庁	
6	月	麻しん予防接種(個別) 始まり(平成13年1月~12月生)	
7	火	10ヵ月児健診(市) 受付午後1:00~(平成14年2月生)	
8	水	ひよこ教室(わかば保育園) 午前9:30~11:30	
9	木	4ヵ月児健診(市) 受付午後1:00~(平成14年8月生)	
10	金		
11	土	閉 庁	
12	日	閉 庁	
13	月	閉 庁(成人の日)	
14	火	1歳6ヵ月児健診(職) 受付午後1:00~(平成13年6月生)	
15	水	ひよこ教室(わかば保育園) 午前9:30~11:30	
16	木	母親(両親)教室(中央公民館) 午後1:30~3:30	
17	金		
18	土	閉 庁	
19	日	閉 庁	
20	月	成人健康相談(市) 受付午前9:30~11:00	
21	火		
22	水	ひよこ教室(わかば保育園) 午前9:30~11:30	
23	木	3歳6ヵ月児健診(市) 受付午後1:00~(平成11年7月生)	
24	金	すこやか教室(市) 午後1:30~	
25	土	閉 庁	
26	日	閉 庁	
27	月		
28	火		
29	水	ひよこ教室(わかば保育園) 午前9:30~11:30	
30	木		
31	金	麻しん予防接種(個別) 終わり(平成13年1月~12月生)	
1	土	三種混合予防接種追加(個別) 始まり(平成11年1月~12月生) 閉 庁	

(市).....市役所 5 階 (職).....御坊職業訓練センター

脳卒中予防のために

- ・定期的な血圧測定を(最低1ヵ月に1回)
- ・定期的に健診を受ける
- ・急激な温度の差をさける
- ・風呂はぬるめに(40~41℃)
- ・便通を整える・太りすぎをさける
- ・ストレスをためない・タバコはやめる
- ・酒は1日1合まで(ビールなら大瓶1本、ウイスキーならダブル1杯)

新年から始めましょう

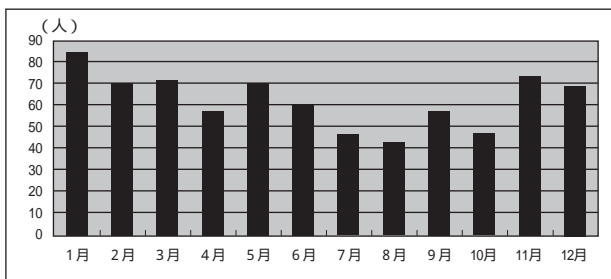
ほけんだより

申し込み・問い合わせ
健康福祉課健康増進係

No.263 TEL.23-5645

寒くなると、 脳卒中が増えます!!

月別脳卒中発症者数(平成8~12年) 御坊市



寒くなると血圧が上昇しやすく、脳卒中をおこす危険性が高くなります。

脳卒中とは

脳の血管が破れたりつまったりする病気で、脳細胞が酸素不足・栄養不足になって死んでしまいます。そのため脳卒中は多くの場合、手足のまひや言語障害などの後遺症が残ります。

脳卒中の原因

高血圧・精神的ストレス・動脈硬化・喫煙・過労・寒冷・過度の飲酒などがあげられます。中でも高血圧が最大の原因です。

こんな症状はありませんか?

- ・体の片側がしびれる。
- ・手にもっているものをポロリと落とす。
- ・舌がもつれる。
- ・目の前が暗くなる。
(目の前でカーテンが降りる。)
- ・歩いていて突然よろける。

症状が一時的ですぐによくなっても、脳卒中のまえばれかもしれません。早めに医師の診断を!

