

楽しく運動ができるカラダづくり教室 **1** スマートプラス

【対象】 40歳以上の方
【参加費】 無料
【定員】 各回20名限定
【申込方法】 事前に電話でお申し込みください。
【申込・問い合わせ先】
 市民課 保健事業係 ☎0978-62-3131

▼実施スケジュール

	【杵築会場】 健康推進館 10時～12時	【山香会場】 山香庁舎 14時～16時	内容等
ステップ①	7月7日(月) 10月6日(月) 12月3日(水)	7月14日(月) 12月5日(金)	＜内容＞ 毎回100キロカロリー消費を目標に様々な運動を行います。 基本的な体力チェック・血管年齢測定や骨密度測定等もあります。 ＜受講の仕方・選び方＞ ・①②③の各プログラムから1日ずつご都合の良い日程をお選びのうえ、お申し込みください。 ・プログラム①②③の3つを受講することで修了となります。 ・受講の順序や回数は問いません。 ・ご希望に合わせて受講してください。 【参加条件】 ステップ①～③に参加した方。 参加費500円。バス送迎あり。 【参加条件】 ステップ①～③に参加した方。
ステップ②	8月1日(金) 10月27日(月) 1月8日(木)	8月29日(金) 1月9日(金)	
ステップ③	9月4日(木) 11月17日(月) 2月2日(月)	9月25日(木) 2月6日(金)	
ステップ④	11月27日(木)	【会場】 別府アリーナ	
ステップ⑤	3月2日(月)	3月9日(月)	

参加者募集中

若いときから何か運動をしておきたい！
 健診結果が気になってきた！
 体型を今年こそどうにかしたい！
 体力をキープして元気でいたい！
 そんな気持ちをカタチにしてみませんか？

【持ち物・服装】

健診結果表・健康ファイル・筆記用具・飲み物・タオル・
 運動しやすい服装・室内シューズ(健康推進館利用者のみ)・
 運動靴および帽子(屋外活動をする場合のみ)

地域で 予防 感染症

杵築が元氣な子どもの育つ街となるために、感染症の蔓延をどのように予防すべきか、シリーズで学びます。
 第15回目は、伊藤小児科の伊藤佑士先生に、破傷風についての話を聞きました。

破傷風

何が原因で感染するのですか？

傷口から破傷風菌の芽胞が体内に侵入することで感染します。

芽胞とは細菌の胞子のようなもので、通常の細菌より耐久性が高く、容易に殺菌することができません。人体に侵入すると変身して破傷風菌になります。

汚れた傷口から破傷風菌が入り、神経症状が引き起こされる感染症です。
 口唇や手足のしびれ・味覚異常が初期に現れ、その後筋肉がこわばって開口困難になったり全身けいれん等を引き起こします。
 国内では46歳以上を中心に年間100名以上が発症しており、致死率は20%です。

どのような治療をしますか？

破傷風と診断されたら、大病院に転送され、集中治療を受けます。

血清や抗菌剤による菌への対処のほか、傷口の治療やけいれん発作に対する治療が行われます。

一度感染しても免疫がつかないので、何度も感染する人もいます。

予防法はありますか？

予防接種が有効です。
 百日咳・ジフテリア・破傷風・ポリオの混合ワクチンをDPTワクチンといい、生後3ヵ月から7歳半までに3回接種します。

平成20年度感染症流行予測調査によると、40代前半で約50%、40代後半以上の年齢では10～30%程度の人しか抗毒素抗体を保有していません。
 40歳以上の方は、任意接種として破傷風トキソイドを接種するといでしょう。

市長から Vol.3

杵築市長 永松悟

2040年、自治体の5割で若い女性が半減、将来「消滅」も

先日、このようなショッキングな試算が、民間の有識者でつくる「日本創成会議」から発表されました。

このまま地方から大都市へ人口流出が続けば、26年後には全国の自治体の半数となる896市区町村で、子どもを産む中心の年齢層の20～39歳までの女性が半減し、将来その自治体が消滅する可能性がある指摘されました。

大分県でも、11市町村で若年女性が半分以下になるとされています。杵築市も減少率は45・4%と、半減は免れるものの大変厳しい状況となります。

雇用の安定が一番

大都市への人口流出が止まらないのは、若者が憧れ



鰯湯引きセット



ジビエ冷しゃぶセット



豊後牛焼肉用



ハウスミカンと美娘ゼリーのセット



特産品の話合せ

ふるさときつきの特産品を知人・友人にお中元として贈りませんか？
 杵築市総合振興センターでは、今年もお中元時期に、ふるさとの味と香りを発送します。ぜひご利用ください。山香、大田の各振興課でもお申し込みできます。

申込締切: 7月4日
 発送予定: 7月18日

売れます! どれでも一口 **5,000円** 送料・消費税込で **お得**

【問】杵築ふるさと産業館 ☎0978-62-2000 / 杵築市総合振興センター (市役所商工観光課内) ☎0978-62-3131

※都合により品目変更になる場合があります。ご了承ください。