

## 第6回いの町健康まつりを開催します

健康づくりは一人ひとりが正しい知識を持ち、自己管理をすることが重要です。今回は、いの町健康増進計画に基づいて、健康づくりに向けての取り組みの一つである「運動」を中心に上げ、「動いて笑って生き生き人生」をテーマとし、身体も心も豊かな人生を送ってもらうことを目的に実施します。

運動習慣を身につける健康づくりに関心を持って

もらえるよう、幼児から高齢者まで幅広く参加できるイベントを展開します。午後から落語家の桂三若さんを招いての公演も予定しています。是非ご参加ください。

▶ 日 時 11月15日(日) 9:30~15:00

※詳しい行事内容は、広報11月号に掲載します。

## 『ほねほね相談会』のご案内

9月から『ほねほね相談会』が事前に予約できるようになっています。予約は電話でお申し込みください。お申し込み時に時間をお知らせしますので、当日はその時間にお越しください。相談時間は10分程度です。

特に女性は50歳代から骨量が急速に減りはじめ、60歳代になると半数の人が骨粗しょう症だといわれています。骨密度に関心のある方、骨密度が気になる、心配という方は、骨密度を測定し、結果を説明しながら食事や運動



についてのアドバイスを管理栄養士や保健師が行いますので、お気軽にご参加ください。

▶ 日 時 10月20日(火) (受付 9:30~11:00)

▶ 場 所 すこやかセンター伊野

▶ 内 容 栄養相談、保健相談、骨密度測定

※予約がなくても、これまでどおり当日のお申し込みを受け付けますが、多少お待ちいただく場合があります。

▶ 申込・問い合わせ

ほけん福祉課 (すこやかセンター伊野内)

☎ 893-3811

## 麻薬・覚せい剤乱用防止運動【10月1日(木)~11月30日(月)】

### ▶ 薬物乱用とは

医師の処方による使用、合法的でない薬物の使用。1回の使用でも乱用です。

### ▶ 麻薬・覚せい剤の種類

#### ○麻 薬

- ・MDMA (エクスタシー、バツ)
- ・ヘロイン (ペー、チャイナホワイト)
- ・コカイン (コーク、スノウ)
- ・L S D (エル、アシッド)

#### ○覚せい剤【エス、スピード、アイス】

### ▶ 乱用すると

- ・急性中毒(急性中毒死、交通事故、反社会的行動)
- ・薬物依存(薬物探索行動、強迫的使用、耐性、禁断症状)

- ・後遺症(フラッシュバック、人格障害、社会的不適応)

### ▶ 薬物乱用防止するために

- ・薬物乱用の恐ろしさの知識を身につけ「ダメ。ゼッタイ。」と断る。
- ・薬物乱用の甘い誘いは「ダメ。ゼッタイ。」と断る。
- ・1人で悩まないで相談しましょう。
- ・医師が処方した薬、薬局等で市販されている薬以外は使用しない。



### ▶ 問い合わせ

中央西薬物乱用防止推進協議会

(中央西福祉保健所内)

☎ 0889-22-2588

## 厚生労働大臣から感謝状

献血運動推進に関し、多大な貢献をしたとして、厚生労働大臣から感謝状を受けました。

伊野ライオンズクラブは、平成5年から、いの町・日高村で献血奉仕活動を行い、献血者には、卵1パックをプレゼントしています。

平成20年度(平成20年7月~平成21年6月)採血者の実績は、いの町671名、日高村295名です。献血協力者に感謝申し上げます。

しかしながら、高知県内の血液は不足しており、

他県から受け入れして不足分の血液を確保している状況です。今後とも多くの皆様方の献血に対するご理解、ご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

伊野ライオンズクラブ

