

# 「結核」は過去の病気ではありません!

## 9月24日から30日は「結核予防週間」

結核は毎年約2万人以上が感染・発病する、日本最大の感染症です。沖縄県では平成28年に203人が新たに結核と診断されました(県速報値)。結核は、感染してもただちに発病するわけではなく、10人が結核に感染した場合、発病するのは1人から2人です。また、感染してから発病するまで早くても数か月かかり、免疫力が弱まったときに発病するという方が多くなっています。

結核の早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場などへの感染拡大を防ぐためにも重要です。

結核の初期症状は風邪とよく似ています。

- 1) 2週間以上続くせき、たん 2) 発熱 3) 血痰 4) 胸痛 5) だるい 6) 体重減少

結核から身を守るために、

- ① 症状があれば早めに医療機関で受診しましょう
- ② 年に一度は健康診断を受けましょう
- ③ 赤ちゃんには生後1歳までにBCG接種を受けさせましょう



【お問い合わせ】 南部保健所 健康推進班 結核相談室 ☎889-6591

## 結核や肺がんなどの予防・撲滅をめざし “複十字シール運動”にご協力ください

複十字シール運動は、結核や肺がん、その他の胸部疾患の予防に関する知識の普及と撲滅のための事業資金を集めることを目的とした募金活動です。今後、各自治会をとおして1世帯あたり300円を目安に募金の協力依頼をします。ご協力をお願いします。

平成28年度の西原町の募金額は844,714円。あたたかいご協力、ありがとうございます。



【お問い合わせ】 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791

はり灸整骨院  
ククル  
Cu Cu Ru

時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00-12:00	○	○	休	○	○	○	○
午後 14:00-16:00	○	○	○	○	○	○	休
午後 17:30-19:30	○	○	○	○	○	○	○

休診日  
日曜日・祝祭日・水曜午前・土曜午後



西原町字呉屋 75 いなみ興産ビル 103  
予約不要 TEL:098-944-4186

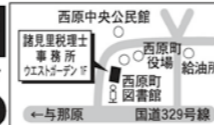
相続税の申告をお引き受けします

企業の経営を支援します

- ・相続について知りたい
- ・経営を数字で把握したい
- ・事前に何をすればいいのかわからない
- ・パソコンで記帳したい

諸見里利秀税理士事務所

西原町字与那城 267 ウェストガーデン 1F  
☎098-945-1101 秘密は厳守します

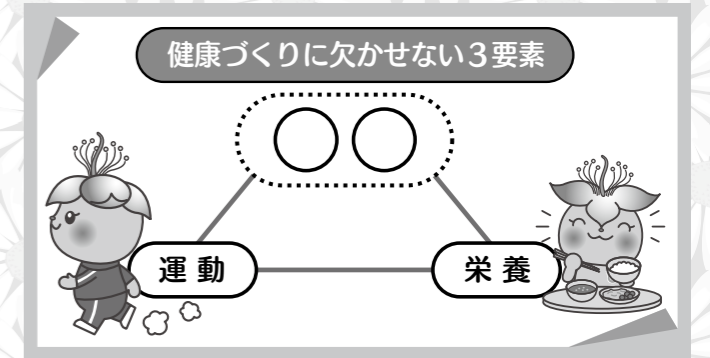
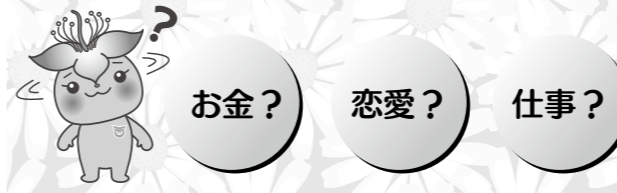


健康だより

## あなたの“○○”足りていますか?

西原町のみなさま、今年も中盤にさしかかり、疲れが溜まってきている方もいると思いますが、体調を崩していませんか。病気をせず毎日を過ごすためにも今回は健康づくりに欠かせない3要素の1つについてお話しします。

さて、右図にある「○○」。この中に入る言葉は何だと思いますか?



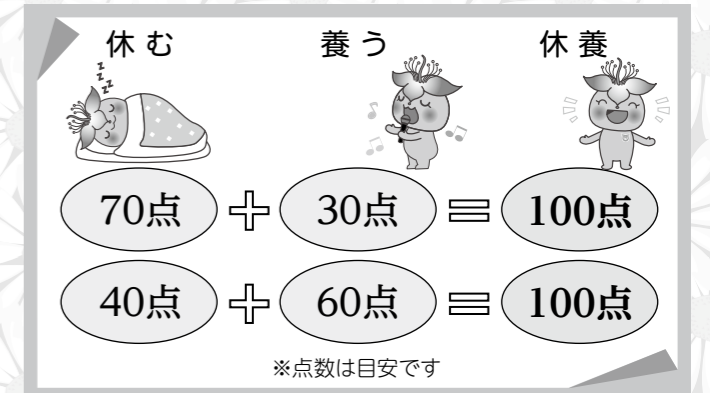
正解は… **休養** です。休養は「休む」・「養う」の2つで成り立っています。

休養 < 休む (睡眠) 養う (息抜き・楽しみ ※)  
※自分がリラックスできることや楽しいと感じること(ただし体に害のないこと)です

右図のように、休養を100点満点とした場合、「休む」と「養う」のバランスをとることで、満点をとることができます。

人それぞれ休養のバランスは異なりますので、ご自身に合ったバランスを見つけることが大切です。

“今日もしっかり休養がとれた、明日もがんばろう”と思えるような『休養』を十分にとれていますか。十分ではないと感じる方は、何が足りていないのかを考えてみましょう。もし自分で見つけることが難しい場合は一緒に考えますので、お気軽に下記までご連絡ください。



【お問い合わせ】 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791

医療法人 和み会

## 城間 医院

西原中学校向かい  
電話：(098) 945-4551

内科

生活習慣病、胃・大腸カメラ、肝臓病、特定健診、予防接種 など

心療内科・精神科

心の不調、うつ、睡眠障害 など