

健康だより 伝書鳩 ぽっぽ

2024年 秋号

ようやく秋の到来です。今年の夏も暑くて大変でした。ここから日中は暑くなったり朝晩は寒くなったりを繰り返して冬に向かっていくので、風邪をひかないように気を付けて下さい。羽織りものなどで体温を調整して快適に過ごしていきましょう。



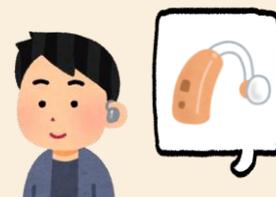
補聴器の購入助成

富里市で令和6年4月1日から高齢者補聴器購入助成事業がスタートしました。

加齢性難聴に対する補聴器の購入費用の助成が受けられます。対象者は以下の①から③に該当する方です。

- ①市内に住んでおり、住民登録がある65歳以上の方
- ②聴覚障害の身体障害者手帳が交付されていない方
- ③医師により補聴器の使用が必要であると証明がある方

助成金は一人につき上限 **2万円** です。
医師の証明に係る費用は自己負担となります。



補聴器購入助成事業についての問い合わせ

富里市役所高齢者福祉課包括支援班:0476-93-4981(直通)

裏面へ続きます



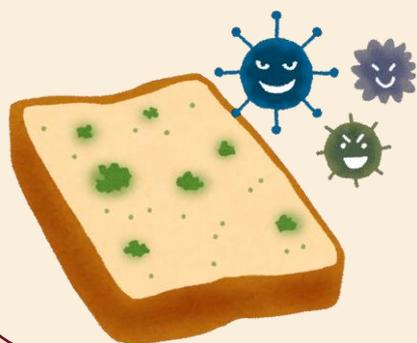
食中毒に注意

食中毒が最近よく全国ニュースになっています。富里市でも食中毒になってしまったという方のお話をよく聞きます。

食中毒にならない為には、調理されたものは早めに食べましょう。温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べるようにします。また、作った料理も長時間室温で放置しないようにしましょう。

調理後すぐに食べられない時は室温で放置せず、冷蔵庫で保管してください。

作り置き of 料理を食べる時には十分な加熱が必要です。



臭いや味が変わりを感じたら、食べずに捨てましょう。カビが生えた食品のカビの部分だけ取り除いたとしても、カビの胞子は目で見えるよりも広範囲に広がっている可能性があります。食べ物を粗末にははいけません、カビが生えてしまった食品は捨てましょう。



10月15日は世界手洗いの日

10月15日は世界手洗いの日とされています。これから空気が乾燥し、インフルエンザや風邪等の感染症が流行します。外出後や食事の前には、その都度手洗いをするように心がけましょう。

手洗いの際に手のひらや手の甲は洗っていますが、爪や指の間、親指の周り、手首は洗い忘れがちです。正しい手洗いには20秒以上かかると言われています。

今一度、手洗いをしっかり行うようにして感染症にかからないように気を付けましょう。

忘れがちな4種類

爪

指の間



親指

手首



さつまいも、栗、サンマ、ぶどう、梨、鮭等々、秋は美味しいものが本当に沢山あります。しっかり食べて免疫力を上げて、風邪等を引かないように気を付けましょう。



健康だより
伝書鳩ぽっぽ

2024年 秋号

