



# 保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）  
・乳幼児向けは母子健康手帳を持参  
・健康ガイドや市からも事業案内が確認できます



〒359-0025 上安松 1224-1 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（土・日曜、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

## 健康づくり支援課

☎ 2991-1813

### 母親学級 申★電話・電申

#### ◆栄養

☑12月22日(金)午前10時～午後0時30分☑出産予定日が2月3日以降の妊婦☑妊娠中の食生活（ランチ付）費500円☑申し込み先着20人☑上の子連れでの受講不可

### 両親学級 申★12月5日(火)までに電話・電申

☑12月16日(土)午前9時45分～正午☑出産予定日が1月28日以降の初産婦とパートナー☑沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操☑抽選24組

### 乳幼児健康相談 申★電話

#### ◆離乳食のおはなし会

☑12月15日(金)

#### ◆乳幼児の食事相談

☑12月18日(月)午前中

#### ◆歯科

☑12月15日(金)午前中☑歯ブラシ



### 離乳食教室 申12月5日(火)から電話・電申

#### ◆ごっくん期

☑1月19日(金)または29日(月)いずれも午前10時～11時15分☑平成29年7・8月生まれの乳児と親☑栄養士の講話、試食☑各日申し込み先着30組

#### ◆もぐもぐ期

☑1月26日(金)午前10時～11時30分☑平成29年5・6月生まれの乳児と親(原則第1子)☑栄養士・歯科衛生士の講話、試食☑申し込み先着35組

#### ◆かみかみ期料理教室

☑12月21日(月)午前10時～午後0時30分☑平成29年1・2月生まれの乳児と親☑おんぶを介しての調理実習、講話☑申し込み先着25組費200円

### 2歳児歯科健康教室 申★電話・電申

☑1月11日(木)または23日(火)いずれも午後0時50分～1時10分(受付)☑平成27年6・7月生まれの幼児☑歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談☑各日申し込み先着50人



### 妊婦サロン 申不要

#### ◆イルカ

☑12月12日(火)午前10時～11時30分☑妊婦☑参加者同士の交流会

### 出張乳幼児健康相談 申不要

☑身体計測、健康相談☑車での来場不可

#### ◆保健センター

☑12月12日(火)午前9時30分～10時30分(受付)

#### ◆吾妻まちづくりセンター

☑1月10日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

### 乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)

▶ 健診日の2週間前までに健診票を郵送▶ 届かない場合は連絡▶ 日程は健康ガイドで確認



### 成人健康相談 申★電話

相談	実施日 (いずれも午前)
健康相談	12月6日(水)・20日(水)
血糖値相談	12月11日(月)・25日(月)
歯科相談	12月18日(月)
栄養相談	12月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)
リハビリ相談 (膝・股・腰痛予防)	12月8日(金)・22日(金)

### 出張成人健康相談 申不要

☑食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定☑車での来場不可

#### ◆富岡まちづくりセンター

☑12月20日(水)午前9時30分～11時30分(受付)

#### ◆山口まちづくりセンター

☑1月10日(水)午後1時30分～3時(受付)

### 優しい健康食教室 申★電話

☑65歳以上の方テーマ高血圧予防の食事☑講話「美味しい減塩食のポイント」、調理実習☑申し込み先着36人(初参加優先)費500円

#### ◆男性対象

☑1月11日(木)午前9時30分～午後0時30分

#### ◆女性対象

☑1月10日(水)午前9時30分～午後0時30分



### ステキな大人の健康食教室 申★電話

☑1月17日(水)午前9時30分～午後0時30分

☑64歳以下の方テーマ高血圧予防の食事☑講話「美味しい減塩食のポイント」、調理実習☑申し込み先着36人(初参加優先)費500円

### ファミリー食育教室 申★電話

☑1月25日(水)午前10時～午後0時30分☑1～18歳の子どもと親テーマ野菜プラスで免疫力を高める☑講話「野菜の抗酸化パワー」、調理実習☑申し込み先着15組(初参加優先)費500円

### 成人歯科健康教室 申★電話

☑1月18日(木)午後1時30分～3時30分☑テーマアンチエイジングは口もことから☑講話、歯科相談、口周りのエクササイズ、効果的な歯磨きの実習☑女性☑申し込み先着20人

### 気軽にシェイプ運動教室 申★電話

☑12月22日(金)午前10時～11時10分☑市民体育館☑40～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方テーマ下半身☑脂肪燃焼のための簡単な運動実技☑申し込み先着20人

## 健康管理課

☎ 2991-1811

### 結核検診(無料) 申不要

☑12月14日(木)午前9時30分～10時30分☑三ヶ島まちづくりセンター☑15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方、40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない方☑検診バスで実施。ボタンや金具のついていない上着で受診

### BCG集団接種 申不要

☑12月21日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分(受付)☑母子健康手帳、体温計、予診票☑1歳に至るまで(標準接種期間は生後5～7カ月)

## こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

**こころの健康講座** 申★前日までに直接・電話  
☑12月20日(水)午後2時～4時テーマみんなで学ぼう！強迫性障害～認知行動療法と家族の対応について～☑国立精神・神経医療研究センター・小林由季さん☑申し込み先着50人

### ▶ つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人 (精神科医師も参加)	12月19日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	12月21日(木)	
強迫性障害ご家族	12月20日(水)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	12月15日(金)	
自死遺族	12月9日(土)	午後1時～5時
発達障害家族	12月18日(月)	午前10時～正午

## 健幸 ワンポイント

### 『ノロウイルスから身を守ろう!』

寒い日が続く冬は、感染症がはやる季節。ノロウイルスも冬に多く流行します。どうやって感染するの?どんな症状?ノロウイルスのことを知って、賢く予防しましょう。

#### ▶▶ どうやって感染するの? ▶▶

ノロウイルスは、主に経口感染(口からウイルスを取り込むこと)で広がります。  
▶ 感染した人の嘔吐物や便からの二次感染  
▶ 人から人への飛沫感染(直接感染)  
▶ 汚染されたカキなど二枚貝の加熱不足

#### ▶▶ どんな症状? ▶▶

潜伏期間は24～48時間。症状は吐き気や嘔吐・下痢・腹痛・軽い発熱などです。ほとんどの場合、3日以内に回復しますが、体外にウイルスを排出するまでに、1週間から長いと1カ月かかることも。症状が治まっても注意が必要です。

#### ▶▶ 感染したら、どうすればいい? ▶▶

特効薬やワクチンはありません。水分と栄養を補給して脱水や体力の消耗を防ぎ、回復を待ちます。

#### ▶▶ 感染を防ぐには? ▶▶

- ▶ せっけんを使って手洗い  
…ウイルスを手指からはがす効果あり!
- ▶ 嘔吐物の処理は、塩素系漂白剤を使用  
…ペットボトルキャップ1杯分の漂白剤を1Lの水で薄めて使います。
- ▶ 食品は十分に加熱  
…85℃以上で1分以上加熱しましょう。
- ▶ 調理器具は塩素系漂白剤か熱湯で消毒



しっかり対策して、冬を元気に過ごそう!

☎健康づくり支援課 ☎ 2991-1813