

# こんにちはは保健センターです



## 乳がん検診実施中

### 冬の感染症にご用心

秋から冬へと、気温や湿度が低くなるにつれ、インフルエンザをはじめとする風邪や急性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。特に、乳幼児がかかる場合と重症化する場合もあり、予防していくことが大切です。

### ◆インフルエンザ

インフルエンザウイルスの感染によるもので、感染力が強く、咳やくしゃみ、つばなどの飛沫によって感染します。

### ◆感染性胃腸炎

ウイルスや菌の感染によるもので、冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的です。主にウイルスが付着した手から口に入る経口感染ですが、汚染された食品から感染することもあります。

### ◆感染症予防のポイント

【手洗い】外出後、食事の前、トイレの後、オムツ交換や便・おう吐物を処理した後は、流水と石けんによる手洗いをしっかりとしましょう。

### 【マスク】インフルエンザなどの流行時は人混みへの外出を控え、外出時にはマスクをしましょう。

咳・くしゃみなどの症状がある場合も、マスクをしましょう。

### 【おつ吐物や便の適切な処理】

汚物の処理や清掃、消毒を行うときは、使い捨ての手袋やマスクを使用しましょう。また、汚物で汚れた衣服などは、塩素系漂白剤での消毒が有効です。

★日頃からバランスの良い食事や十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。

### 愛の献血にご協力ください

11月4日(水) 午前10時～11時45分  
午後1時～4時

### 場市役所ロビー

200ml献血をして4週間、400ml献血をして12週間(女性16週間)の方、年間総献血量(男性1200ml、女性800ml以内)を超えている方は次回をお願いいたします。献血カードをお持ちの方は、献血可能日をご確認ください。

### 特定健康診査、後期高齢者の健康診査、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診の追加健診を実施します

11月18日(水)・19日(木)・29日(日)  
午前9時30分～11時30分  
午後1時30分～2時30分

### 健診会場

総合保健福祉センター

注意事項  
・対象者には7月上旬に受診票を発送しています。  
・持ち物は同封のお知らせでご確認ください。  
・受診票の郵送を希望される方は、ご連絡ください。

### 特定健康診査

国保年金課

443-1139  
その他の健(検)診  
健康管理課

443-1631

### すくすく相談※予約制

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関する様々な相談に応じています。相談は無料です。

11月16日(月)・12月7日(月)  
午後1時30分～3時

### 場総合保健福祉センター

対1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

持母子健康手帳、バスタオル

### 「男性のための栄養教室」の参加者募集

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、男性を対象に栄養教室を開催します。野菜をたっぷり使った料理を作って、これからの健康維持に役立ててみませんか。

12月10日(木)  
午前10時～午後1時

内野菜たっぷり簡単メニューの実習(豆腐ハンバーグ、にんじんドレッシングのサラダ、にんじんポタージュなど)

費用 500円  
エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具

定18人(申込順)  
12月3日(木)

### 子どもの「食」教室

子どもにとって食べることは、成長に必要な栄養をとるだけでなく、家族や身近な人と共に作り、楽しく食べるなどの経験を通して、「健康で豊かな心」を育てることに繋がります。

今回の教室では、家族や友達と作ったり食べたりして、もうれしい生地から作るピザとデザートを作ります。手作りを一緒に楽しんでみませんか。

11月27日(金)  
午前10時～午後1時30分

持持ち物 園問い合わせ

### 場総合保健福祉センター

内講話と調理実習  
エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具  
定12人(申込順)  
費用 500円  
11月19日(木)

### ※1歳以上別室保育有り 在宅訪問歯科診療を実施しています

65歳以上の方のうち、寝たきりなどで歯科医院への通院が困難な方で、歯が痛い・入れ歯が合わない・入れ歯がわれた等お困りの方に在宅にて歯科診療を実施しています。

歯科診療を希望する寝たきりの方がいましたら、健康管理課までお申し込みください。

事前に保健師と歯科衛生士で健康状態、お口の中の状態を調査させていただきます。その後歯科医師による歯科診療となります。

ただし、ご家庭での歯科診療となりますので診療内容には限度があります。治療費は健康保険証での診療となりますので、自己負担があります。

## 市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

○おやこサロン『ひまわり』  
開所時間  
月～金曜日  
午前9時～午後4時  
総合保健福祉センター3階  
※正午～午後1時までは閉鎖

○スポーツプラザ開放日  
11月11日(水)・13日(金)・  
25日(水)

〈開放時間〉 午前9時～午後4時

### 〈使用の注意事項〉

- 特定の団体のみでの使用はできません。
- 事故やケガなどには十分注意してください。

園児童家庭課 ☎ 443-1693