

# こんにちはは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443-1631



## 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、乳幼児がかかる重症化する場合もあり、予防していくことが大切です。

## ◆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。また、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。

※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。

## 在宅訪問歯科診療を

### 実施しています

65歳以上の方で寝たきりな

どにより歯科医院への通院が困難で、「歯が痛い」「入れ歯が合わない」「入れ歯が割れた」などでお困りの方に、在宅で歯科診療を実施しています。

在宅訪問歯科診療を希望する方は、健康増進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、口の中の状態を確認後、歯科医師による診療となります。

ご家庭での歯科診療となりますので診療内容に限りがあります。

また、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。

## 健康手帳を活用しましょう

健康手帳をご存知ですか。

健康手帳は、健康診査やがん検診などの受診記録、体重や血圧など毎日の変化を記録し、自らの健康づくりに活かすものです。

40歳以上で健康手帳を希望する方は、健康増進課窓口でお配りしていますので、お立ち寄りください。

## こんな使いみちがあります

- ・ 血圧が気になる方に
- ・ 検診の覚え書きに
- ・ 減量に挑戦してみようと思いう方に
- ・ 健康相談を受けた時に

## 中高年のための

### リズム体操・ストレッチ

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、中高年の運動不足解消のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチを紹介します。

ご家族・お友達同士で参加してみませんか。男性も大歓迎です。

①11月24日(金)  
②平成30年1月15日(月)  
各日ともに午前10時～11時30分

※②は食事についてのミニ講話も含む。

※2回で1コースです。

場総合保健福祉センター

対中高年の男女

定20人(申込順)

持汗拭きタオル、飲料水、筆記用具、室内用運動靴

※運動できる服装でお越しください。

申込期限 11月17日(金)

## 愛の献血にご協力ください

時11月6日(月)

午前10時～11時45分  
午後1時～4時

場市役所ロビー



## 手洗い・うがい忘れずに!



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にお願いします。

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。また、問診などにより献血をご遠慮いただく場合もあります。

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じます。

相談は無料です。

時11月27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

一人でも悩まないで

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してください。大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。

そして、相談窓口の情報を



そつと教えてあげてください。その情報が、その人の力になるかもしれません。

○心の健康に関する電話相談  
時月曜～金曜日  
(祝日・年末年始を除く)  
午前9時～午後6時30分  
☎263-3893

○千葉いのちの電話  
電話相談  
時24時間  
☎227-3900

・対面相談 ※予約制  
時月曜～金曜日  
午前9時～午後5時  
☎222-4416

・インターネット相談  
HP <https://www.chiba-inochi.jp/netsoudan/>  
☎社会福祉法人千葉いのちの電話

○よりそいホットライン  
電話  
時24時間  
☎0120-279-338(フリーダイヤル)

☎サポートセンター  
☎338(フリーダイヤル)

☎一般社団法人社会的包摂サポートセンター



## 秋の全国交通安全運動による啓発を実施しました

9月21日(木)～30日(土)に、秋の全国交通安全運動が実施され、21日(木)に市内交差点において活動しました。



## 子育て親子の交流の場

おやこサロン「ひまわり」  
時月曜～金曜日  
午前9時～午後4時  
場総合保健福祉センター  
3階  
※正午～午後1時は閉鎖

スポーツプラザ  
時11月8日(水)・22日(水)  
29日(水)  
場午前9時～午後4時  
スポーツプラザ2階会議室

※8日・29日の午前9時～11時30分は、子育て支援サポーターがいます。

### 〈使用の注意事項〉

○特定の団体のみ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。

場子育て支援課  
☎443-1693