

健康ガイド Health guide

《問合先》健康推進課 ☎58-5111・75-3111(代)

2月分



2月の予防接種

- ポリオ
- 岩瀬・大和地区の方
- 対象/生後3か月〜7歳6か月未満児
 - 日程/2月16日(水)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時15分〜13時45分
 - 持参/母子健康手帳、体温計、予診票
- 真壁地区の方
- 対象/生後3か月〜7歳6か月未満児
 - 日程/2月23日(水)
 - 会場/真壁保健センター

2月の乳幼児健診

- 岩瀬・大和地区の方
- 1歳6か月児健診
 - 対象/H21・6月、7月生
 - 日程/2月15日(火)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル、歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)

1歳児健診

- 対象/H22・2月生
 - 日程/2月28日(月)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル
- 真壁地区の方
- 2歳児歯科健診
 - 対象/H20・10月、11月、12月生
 - 日程/2月17日(木)
 - 会場/真壁保健センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル、歯ブラシ

2月の母と子の健康づくり

- 楽しい子育て教室
- 対象/生後2〜4か月児とその保護者
- 日程/2月2日(水)
- 会場/岩瀬福祉センター
- 開催時間/10時〜11時30分
- 持参/母子健康手帳、バスタオル1枚、おねしょパットまたはレジャーシート、麦茶や湯冷ましなどの水分やミルク(要予約)

2月の成人健康づくり

- 総合健康相談
- 対象/母子、成人
 - 日程/2月10日(木)、23日(水)
 - 会場/健康推進課(岩瀬庁舎)、真壁保健センター
 - 受付時間/9時30分〜11時30分

2月の献血

- 2月9日(水)
- 会場/東西総合病院
- 受付時間/13時30分〜16時

2月の精神保健

- 精神保健デイケア
- 日程/第1、2、3、4火曜日
 - 開催時間/9時30分〜11時30分
 - 内容/仲間と楽しい時間を過ごしませんか。お気軽にどうぞ。(要予約)

2月の休日応急診療医療機関

- 2月6日(日)
- 医療機関名/塚田医院
- 住所/真壁町飯塚97-1
- 連絡先/☎0296-551



- 0585
 - 2月11日(金)
 - 医療機関名/山王病院
 - 住所/岩瀬42
 - 連絡先/☎0296-7510600
 - 2月13日(日)
 - 医療機関名/田崎内科医院
 - 住所/真壁町田268
 - 連絡先/☎0296-5512511
 - 2月20日(日)
 - 医療機関名/阿部田医院
 - 住所/真壁町亀熊123-1
 - 連絡先/☎0296-5510305
 - 2月27日(日)
 - 医療機関名/鎗木クリニック
 - 住所/加茂部4-1
 - 連絡先/☎0296-7613131
- ※当番医は、変更になる場合があります。休日の場合は各庁舎の日直、または市ホームページにて確認のうえ受診してください。

市民健康講座の開催

- からだのさびを取り除く いきいきリンパマッサージ
- 日時/2月2日(水) 13時30分〜15時
 - 場所/岩瀬福祉センター
 - 講師/リンパセラピスト 工藤千香子先生
- だれでもかかるとつ病 働く人のメンタルヘルス
- 日時/2月25日(金) 13時30分〜15時
 - 場所/大和ふれあいセンター「シトラス」
 - 講師/精神保健福祉士 齋藤悟先生

健康運動教室の開催

- リンパマッサージエクササイズ
- ※受付は、9時45分〜10時
- 場所/岩瀬福祉センター
 - 対象/概ね64歳までの方

問合先/健康推進課 (☎58-5111・75-3111、内線2355)

「手洗い」で冬の感染症を予防しよう!

冬は、インフルエンザを始め、ウイルスや細菌による感染性胃腸炎などの感染症が流行するシーズンです。自分自身でできる予防の第一のポイントは「手洗い」と「うがい」です。ウイルスや細菌は、多くの場合、ウイルスなどに触れた手を介して感染が拡大します。次のポイントに注意して、冬の感染症を予防しましょう。

- 1 手洗いのタイミング
 - 外出から帰ったとき、調理前、食事前、またトイレ使用後は、必ず手を洗きましょう。
 - 症状がでている人はもちろん、予防の基本として、外出先でも自宅でも、トイレの後には必ず手を洗いましょう。
- 2 手洗いの方法について
 - 手を洗う前に時計や指輪をはずし、洗い残すところがないように準備しましょう。
 - 石鹸をよく泡立てて、こすり洗いをします。
 - 指や手のひらのしわの間、手首などもよく洗い、最後は流水できれいに洗い流しましょう。
 - 爪の間は、爪ブラシを使うとしっかりと洗えます。
- 3 手ふきについて
 - 手ふきタオルなどは、各自のものを用意するのが理想です。
 - 外出先や集団の場ではタオルなどの共用は避け、ペーパータオル、エアタオルがあれば
- 4 その他のポイント
 - 外出先から戻ったら、手洗い、うがいをしましょう。
 - バランスの良い食事や十分な睡眠は、体の抵抗力を高めるために大切です。日頃の生活に注意して体調を整えましょう。
 - 空気の乾燥に注意し、のどの粘膜の防衛機能は低下します。部屋の湿度は50〜60%に保つと効果的です。
 - インフルエンザなどの流行時は人混みへの外出は控え、マスクをすることも予防方法として有効です。
 - 咳やくしゃみなどの症状がある場合は、マスクをし、しぶきなどを飛ばさないことが、周囲への感染予防の「咳エチケット」です。
 - 咽頭部を冷やさないように、マフラーやハイネックセーターをお勧めします。

古橋伸夫税理士事務所
TKC
～お客さまに豊かさとお得感を～
桜川市真壁町桜井765-2
TEL 0296-54-1540

フレッツ光ネクスト 事前予約受付中!!
インターネットを光回線でお楽しみ下さい。今、申込みいただくと...!
インターネットの接続・設定費が無料です!!
●内容はわかりやすく ●説明は親切丁寧 ●申込みは納得していただいてから ●設定は安心しておまかせ下さい
お問合わせ (株)ジョイネット情報サービス
TEL 0296-54-1575
桜川市真壁町亀熊2000-1 http://joy-net-pc.jp

勉強がらくになるのは公文式!
はじめよう! KUMON ぜひ一度、教室も見て下さい。
真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室
代表 0296-57-2969
真壁中央: 桜川市真壁町田52-4

あなたの描く想像を現実に
より綺麗に より美しく
あなたと感動を繋ぐ存在でありたい。
株式会社 デジタル印刷
TEL.0296-54-2626(代) FAX.0296-54-2724