

健康ガイド Health guide

《問合せ先》健康推進課 ☎58-5111・75-3111(代)

1月分



1月の乳幼児健診・育児相談

- 岩瀬・大和地区の方
- 3歳児健診
 - 対象/H20・10月、11月生
 - 日程/1月17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)、コップ、尿、目と耳のアンケート用紙
 - 2歳児歯科健診
 - 対象/H21・10月、11月生
 - 日程/1月20日(金)

- ### 健康ウォーキング講座
- クリスマス・お正月太りしてませんか？
本講座は、運動初心者の方大歓迎です。ぜひご参加ください。
- 日時/平成24年1月18日(水)・2月22日(水) 13時30分～15時
 - ※各開催日は同じ内容となりますが、2日間とも参加していただいても結構です。
 - 場所/真壁体育館
 - 持ち物/運動できる服装・室内用靴、タオル、飲み物
 - 対象者/医師から運動をとめられていない概ね64歳までの方
 - ※その他の年齢の方、健康推進課までご相談ください。
 - 参加費/無料
 - 募集人数/30人程度
 - 問合せ・申込先/健康推進課 (☎58-5111・75-3111 代表)

- 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)、コップ
- 1歳児健診
 - 対象/H23・1月生
 - 日程/1月23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
- 1歳6か月児健診
 - 真壁地区の方
 - 対象/H22・4月、5月、6月生
 - 日程/1月25日(水)
 - 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(子ども用と仕上げみがき用)

- ### 1月の成人健康づくり
- 総合健康相談
- 対象/母子、成人
 - 日程/1月12日(木)、25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/10時～11時30分
- ※子どもの計測、栄養相談は要予約

- ### 1月の精神保健
- 精神保健デイケア
- 日程/第2、3、4、5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)

- ### 1月の休日急診医療機関
- 1月1日(日)
 - 医療機関名/延島クリニック
 - 住所/東飯田600
 - 連絡先/☎0296-5815058
 - 1月2日(月)
 - 1月9日(月)
 - 医療機関名/平島医院
 - 住所/岩瀬198
 - 連絡先/☎0296-7512510
 - 1月15日(日)
 - 医療機関名/塚田医院
 - 住所/真壁町飯塚97-1
 - 連絡先/☎0296-5510585
 - 1月22日(日)
 - 医療機関名/平島医院
 - 住所/岩瀬198
 - 連絡先/☎0296-7512510
 - 1月29日(日)
 - 医療機関名/田崎内科医院
 - 住所/真壁町田268

- 1月3日(火)
 - 医療機関名/上の原病院
 - 住所/上野原地新田159-2
 - 連絡先/☎0296-5510512
- 1月8日(日)
 - 医療機関名/大塚医院
 - 住所/真壁町亀熊1900
 - 連絡先/☎0296-5510512

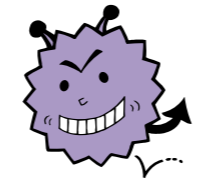
- 1月9日(月)
 - 医療機関名/平島医院
 - 住所/岩瀬198
 - 連絡先/☎0296-7512510
- 1月15日(日)
 - 医療機関名/塚田医院
 - 住所/真壁町飯塚97-1
 - 連絡先/☎0296-5510585
- 1月22日(日)
 - 医療機関名/平島医院
 - 住所/岩瀬198
 - 連絡先/☎0296-7512510
- 1月29日(日)
 - 医療機関名/田崎内科医院
 - 住所/真壁町田268

冬の感染症対策

「手洗い」と「うがい」で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。日頃から清潔な生活を送ることが大切です。



冬によるものがあり、11月頃から患者が増え、12月～3月に発生のピークを迎え、嘔吐や下痢など胃腸炎症状を起こす感染症です。

感染経路は、人から人へ感染するものと、食品を介す食中毒の2種類があります。

RSウイルス感染症

RSウイルスにより起こる乳幼児の代表的な呼吸器疾患で、多くの子供が感染します。大人になっても再感染を繰り返しますが、小さい子供ほど気管支炎や肺炎など重症化しやすいので注意が必要です。

- ### 感染症の予防について
- 感染症の多くは、手についた病原菌が口から入ることによって感染します。ていねいな手洗いこそが、感染症予防の基本といえます。
- 1 手洗いのタイミング
 - 外出先から戻ったとき、調理の前、食事の前、トイレの後など。
 - 2 手洗いの方法
 - 時計や指輪をはずし、石けんを泡立て、指や手のひらのしわの間も指を立ててこすり洗いをしましょう。洗った後は、石けん分がなくなるまで流水でていねいに洗い流しましょう。
 - 3 手ふき
 - 各自専用のタオル、またはペーパータオルを使用しましょう。タオルの共有は相互感染の原因となります。
- その他の予防法
- ① 外出先から戻った後のうがい
 - ② 流行前のワクチン接種
 - ③ バランスの良い食事と十分な睡眠による体力の維持
 - ④ 室内の換気と、適度な加湿
 - ⑤ 外出時のマスク

運転免許 18歳限定 特別キャンペーン実施中

学習力&合格率UPへ!
学科学習システム導入
待ち時間に学校のパソコンで携帯電話や自宅のパソコンで
いつでもどこでも24時間利用可能!

★10月1日～12月28日までに入校された方に限り
特別料金で運転免許取得を応援! この機会にぜひ運転免許を
土、日OK、夜8時まで教習、送迎バスあり(無料)、ローンあり
お問い合わせ

公認 明野自動車学校 ☎0296 (52) 2811
ホームページ <http://www.areaguide.jp/akenods/>

『相続お済みですか?』
萩原総合法律事務所 ～よりよい明日への一歩を共に～
茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原慎二
法律相談 30分 5,250円～

SATOHビル2階 下野駅前
〒305-0828 茨城県水戸市2-2-3 SATOHビル2階 (JR下野駅南口徒歩30秒)
☎0296-48-8875 (月～金 9:00～12:00、13:00～17:30)

お気軽にご相談ください。
水廻りでお困りの方
真壁町電熊 164-11
郡司設備 (☎・FAX 55-2465)