

# 健康ガイド Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。  
《問合先》健康推進課  
☎ 0296-75-3159 (直通)  
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

## 2月分



### 乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
  - 対象/H25年2月生
  - 日程/2月21日(水)
  - 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
- 岩瀬・大和地区の方
  - 4~7か月児育児相談
  - 対象/H29年8月~9月生
  - 日程/2月13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

### 真壁地区の方

- 4~7か月児育児相談
  - 対象/H29年7月~9月生
  - 日程/2月2日(金)
  - 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
- 2歳児歯科健診
  - 対象/H27年10月~12月生
  - 日程/2月8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、歯ブラシ、バスタオル

### 健康相談

総合健康相談(要予約)

・日程/2月19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

■1歳6か月児健診  
・対象/H28年6月~7月生  
・日程/2月27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、歯ブラシ、バスタオル

保健師や栄養士が、健康上の不安・心配事について、ご相談に応じます。お気軽にご利用ください。

【日程/会場】  
2月8日(木) / 真壁保健センター  
2月19日(月) / 健康推進課(相談、岩瀬福祉センター(計測))

【受付時間】10時~11時30分

■こころの健康相談(要予約)

「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。ご家族(ご近所・職場の方)からの相談も受け付けています

・日程/2月15日(木)  
・開催時間/14時~15時30分  
・会場/岩瀬福祉センター  
・内容/精神科医師が担当し、秘密は厳守されます。

休日心診察医療機関

診療時間/9時~12時13時~16時  
受付時間/9時~11時30分13時~15時30分

2月4日(日)

・医療機関名/阿部田医院  
・住所/真壁町亀熊123-1  
・連絡先/☎0296-5511

0305

2月11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

2月12日(月)

・医療機関名/山王病院  
・住所/岩瀬42  
・連絡先/☎0296-750600

2月18日(日)

・医療機関名/延島クリニック  
・住所/東飯田658  
・連絡先/☎0296-5815058

2月25日(日)

・医療機関名/つくし野クリニック  
・住所/真壁町椎尾2022  
・連絡先/☎0296-2017755

※当番医は、変更になる場合があります。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。

# ノロウイルス予防

## ノロウイルスにご用心

一年を通して発生する感染症。その中でも冬場は特に、ノロウイルスによる感染性胃腸炎に気を付けましょう。感染力が強く、わずかな量のウイルスでも感染するおそれがあるため、集団感染の原因としても注意が必要です。

## 予防の基本は手洗いか

- ③ 洗い残しの多い部分(爪の間、親指の周り、手の甲、
- ② 液体せっけんをよく泡立てて手を洗う。
- ① 爪は短く切っておく。
- ④ 嘔吐物の広がった場所は、塩素系消毒液で消毒する。
- ⑤ 処理後、石けんと流水で必ず手を洗う。また、室内の換気も忘れずに行う。

## 家庭で行う感染拡大防止

家庭内で患者が出た場合、汚染が広がり感染が拡大する場合があります。家庭内で嘔吐物の処理を行う場合は、次のようなことに注意しましょう。

- ① 作業者は使い捨てのエプロンやマスク、手袋を使用する。
- ② ウイルスが飛散しないよう、布やペーパータオルで静かに嘔吐物を拭き取る。
- ③ 使用した布やペーパータオルなどは、ビニール袋に密閉して処分する。
- ④ 嘔吐物の広がった場所は、塩素系消毒液で消毒する。
- ⑤ 処理後、石けんと流水で必ず手を洗う。また、室内の換気も忘れずに行う。

## 消毒には塩素系消毒液を

ノロウイルスの消毒には、塩素系消毒液が有効であるとされています。消毒液は家庭用塩素系漂白剤(濃度約6%)を希釈して作ることができます。

また、ペットボトルを使用すると簡単に作ることができます(下表参照)。消毒液は作り置きせず、作った当日に使いましょう。家庭用塩素系漂白剤を使用する際は、注意書きをよく読んで使用するようにしましょう。

## 消毒液の作り方

消毒液の濃度	水2ℓに対する家庭用塩素系漂白剤(濃度約6%)の量
0.02% (200ppm)	ペットボトルのキャップ約2杯 (約10ml) ※キャップ1杯が約5ml
0.1% (1,000ppm)	ペットボトルのキャップ約8杯 (約40ml)

出典：リーフレット「ノロウイルスに注意!!」(茨城県保健福祉部)を加工して作成

- 粗大ゴミ収集運搬業務
- 事業系ごみ収集運搬業務
- 一般廃棄物収集運搬業務

## 明野資源リサイクル(株)

本社 300-4513 筑西市中根94 ☎0296-52-2337

真壁支店 300-4421 桜川市真壁町原方191-4 ☎0296-23-9230

一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護が必要な方も訪問介護等を利用されながら生活することが出来ます。

・物忘れが多くなった  
・食事の支度が大変だ  
・具合が悪くなった時に心配だ  
・退院した後の生活が不安だ  
などの心配ごとはございませんか?

真壁消防署の交差点からつくば方面1つめの信号を左折

軽費老人ホーム(ケアハウス) ☎0296-55-1029  
グリーンヴィラ 桜川市真壁町田1428

# 農機具 高価買取

トラクター コンバイン 田植機 草刈機

✓無料出張査定 ✓現金買取OK

## 農機具つくば

まずは、お気軽にお問い合わせください!!

〒308-0041 筑西市乙368-1  
●古物商ナンバー第401270001502号  
運営元: エスジー株式会社 筑西市上野1853  
※エスジー株式会社はシオカイグループの系列企業です

☎0120-377-767 【営業時間】8:00~17:00