

モグモグクラス (離乳食教室・中期)

日時 2月13日(月) 午前10時~正午
 会場 小曾木市民センター和室
 対象 生後6~7か月の乳児と保護者
 内容 離乳食の進め方と中期の離乳食の作り方の説明・試食
 定員 先着20組(予約制)
 費用 200円
 持ち物 バスタオル、ミルク(お湯も含む)、オムツなど外出時に必要な物
 申し込み 1月16日から電話☎23-2191で健康センターへ



感染性胃腸炎(ノロウイルス等)にご用心!

感染性胃腸炎とは、ノロウイルスをはじめとする微生物を原因とする胃腸炎の総称です。主な症状は、腹痛、下痢、おう吐、発熱で、例年11月から2月にかけてが多くなる時期です。

感染経路

ノロウイルス等は、人から人へと感染する場合と、汚染された食品を介して起こる食中毒に分けられます。

予防のポイント

- ①手洗い:こまめな手洗いを習慣づけましょう。特に排便後、調理や食事の前にはその都度石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ②おう吐物やふん便の処理

①使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)で処理しましょう。処理後は、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

②十分な加熱:特に力キなどの二枚貝を食べるときは、中心部まで十分に加熱しましょう。(中心部が85~90℃で90秒間以上の加熱が必要です)

③乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので、早め



に医療機関を受診することが大切です。特に高齢者は誤嚥(おう吐物が気管に入る)による肺炎を起こすことがあるため体調の変化に注意しましょう。

おう吐の症状が治まった後、少しずつ水分を補給することも大切です。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

高齢者のインフルエンザ 定期予防接種費用を助成します

市では65歳以上の方に対して、平成29年1月31日まで、1人1回限りでインフルエンザによる免疫の機能に障害を有する方で接種を希望する方は、接種当日に65歳以上の方や、60~64歳で、



自己負担額は、2千500円です。予防接種助成実施医療機関など詳しくは、健康センターへお問い合わせください。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

健診を受けてそのままに活用していませんか?

特定健診を受診して、健診結果で気になるところがありましたか。

「ついつい忙しくて自分のことは後回し」になりがちです。健診は、受けてからがスタートです。健診結果で基準値を超えていたものがありましたら、もう一度健診結果を見直してみましよう。自覚症状がない今のうちから生活習慣を改善していきましよう。

肥満を予防・改善するポイント

- ①ゆっくりよく噛んで食べましよう。(一度、箸をおきましよう)
- ②カロリーの低いもの(野菜やきのこ、海藻)から食べましよう。おなかもちもち着きます。
- ③また糖の吸収が緩やかになり、急激な血糖の上昇を抑えます。
- ④井ものよりも定食メニュー

特定保健指導 すっきりプログラム

市では、特定健診を受診した結果、国が定める判定基準に該当した方に、青色の封筒で「すっきりス

脂質異常症予防講演会

コレステロールの善玉と悪玉とは?卵を食べなければ本当に大丈夫?知っているようでよく知らない脂質異常症の原因や予防法についての最新情報と、生活習慣のヒントやコツをお話しします。

日程・内容・講師 ①1月26日(木)…脂質異常症の予防や治療について・高木病院医師 大塚忠典氏②1月31日(火)…脂質異常症を防ぐ食事のコツ・管理栄養士 高水秀美氏
 時間 午後1時30分~3時 会場 市役所2階会議室
 対象 市民 定員 先着70人程度(予約制) 費用無料
 その他 脂質異常症予防教室・6日間コースへお申し込みの方は、こちらの脂質異常症予防講演会へのお申し込みは不要です▶どちらか1日のみの参加でも可▶必要な方は筆記用具持参
 申し込み 16日から電話で健康センター☎23-2191へ

脂質異常症予防教室・6日間コース

健康診断の結果はいかがでしたか?「健康診断でコレステロールが高めと言われた」、「運動も食事も気をつけているのに検査値が下がらない」などの悩みを抱えている方、また健診結果は問題ないが脂質異常症を予防したい方、ぜひご参加ください。

日程	会場	内容	講師
1月26日(木)	市役所2階会議室	講演会	医師
1月31日(火)		講演会	管理栄養士
2月7日(火)	健康センター	運動実践	運動指導員
2月10日(金)		講話など	保健師 歯科衛生士
2月23日(木)		運動実践	運動指導員
その他の一日		食事に関する個別相談 ※個別相談は、個別面談での相談か郵送のどちらかを選択できます。	保健師 管理栄養士

時間 午後1時30分~3時 ※2月10日は午前10時~正午
 対象 次の条件をすべて満たす方▶昭和27年4月2日以降生まれの市民▶原則全日参加できる方▶運動制限のない方※脂質異常症で治療中の方は参加できませんが、その他の病気で治療中の方は、主治医と相談のうえ、お申し込みください。
 定員 先着15人(予約制) 費用無料
 その他 脂質異常症予防教室・6日間コースへお申し込みの方は、左の記事の脂質異常症予防講演会へのお申し込みは不要です。
 申し込み 1月16日から電話で健康センター☎23-2191へ

医師・保健師・管理栄養士による健康栄養相談

〜専門スタッフがご相談に応じます〜

健康診断の結果を見て、心配なことや不安なこと、また、ご自身やご家族の健康について、気になること、お気軽にご相談ください。

日時 2月8日(水) 午後1時15分から
 会場 健康センター

内容 生活習慣病(脂質異常症、高血圧、糖尿病など)や、その他の病気の予防に関する個別相談
 担当 医師、保健師、管理栄養士
 定員 先着6人(予約制)
 費用無料
 持ち物 健康診断の結果

果、お薬手帳、健康手帳、ふだんの食事記録
 申し込み 1月16日から電話☎23-2191で健康センターへ

