

1月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容	持参するもの
1月19日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内に在住の20歳以上の方	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳(既にお持ちの方)

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
4～5カ月児健康診査	1月22日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成26年8月～9月生	母子健康手帳、役場からの通知一式、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	1月15日(木)	午後1時30分～2時		平成23年7月生	

10カ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
1月29日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成26年2月～3月生	母子健康手帳、役場からの通知

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
1月21日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容
1月9日、16日、23日、30日(金曜日)	午後4時～5時	保健福祉総合センター	町内在住の方	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
1月15日、29日(第3・5木曜日)	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館 剣道場		



健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

ワンポイント

アドバイス

ノロウイルスによる感染症にご注意を!

健康福祉課保健指導班

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、毎年冬季に流行します。感染力が強く、極めて少量のウイルスでも感染するため注意が必要です。ノロウイルスに感染すると、1～2日後に嘔吐、腹痛、激しい下痢、発熱などの症状が出ます。初期症状は風邪と間違えやすいので、感染の疑いがあるときは

早めに医師の診察を受けましょう。健康な成人では2～3日で治ることが多いですが、子どもや高齢者など抵抗力の弱い方では重症になることもあり

ます。一度感染した人も繰り返し感染・発症することがあります。また、症状がなくなっても1週間程度(長い場合は1カ月程度)ウイルスがふん便とともに排泄されるので、二次感染にも注意が必要です。

◆感染経路

- ① 感染した人のふん便や嘔吐物、飛沫等から感染する場合
- ② 感染した人が調理し、汚染された食品を食べた場合

③ ノロウイルスに汚染したカキ等の二枚貝を生、または加熱不十分で食べた場合

◆予防するための注意

- ① トイレやオムツ交換の後は、必ず手指を十分に洗いましょ。ウイルスはとても小さく、爪の回り、手のしわに深く入り込みます。流水と石鹸で繰り返し2回洗うと効果的です。
- ② 嘔吐物の処理や床などの消毒は、マスクや使い捨て手袋を着用しながら行いましょう。市販の台所用漂白剤(塩素系濃度5%)の原液と水を合わせて500mlになるようペットボトルに入れるだけで、簡単に消毒効果の高い消毒液を作ることができます。

消毒液を作るときに台所用漂白剤原液の量

消毒目的	消毒液濃度	漂白剤原液の量
嘔吐物の処理	0.1%	ペットボトルキャップ2杯分
床などの消毒	0.02%	ペットボトルキャップ半杯分

す。また、嘔吐物の処理や消毒で使用したものは、ビニール袋に密封して廃棄してください。

③ 調理の際は十分に加熱(中心温度が75度で1分以上、二枚貝等のノロウイルス汚染の恐れのある食品は85～90度で90秒以上)し、生食は控えましょう。

自分も元気! みんなも元気! 開催します! 健康長寿サポーター養成講習会

健康長寿サポーターとは、自らの健康づくりを実践するとともに、家族や周囲の方々にも健康に役立つ情報を広める方のことで、県では2年間で約3万人のサポーターを養成します。町では既に220の方が講習を修了しており、ウォーキング教室など健康づくりに関する研修への参加や周囲の方々へ検診案内活動等を行っています。

町では次の日程で講習会を開催しますので、この機会にぜひご参加ください。

日程

日時	場所	内容
12月19日(金) 午後2時30分～5時	保健福祉総合センター	・健康長寿サポーター養成講習「健康づくりに役立つ10のポイント」 ・血管年齢測定 ・歯科衛生士による講義「予防が大切、お口の生活習慣病」 ・ふるさと健康体操
12月24日(水) 午後1時30分～3時30分	男衾コミュニティセンター 多目的ホール	・健康長寿サポーター養成講習「健康づくりに役立つ10のポイント」 ・血管年齢測定 ・歯科衛生士による講義「予防が大切、お口の生活習慣病」 ・運動の実技と講話「あなたの生活、身体活動量足りてる!？」

定員/各回30人(申し込み順)

持参するもの/運動しやすい服装、上履き、筆記用具、飲み物、タオル

費用/無料

申し込み/各回の前日までにお申し込みください。

その他/既受講された方は対象外となります。

問い合わせ/保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。



ご参加ください! アクティブライフ 応援講座

シニア世代の生きがい探しや仲間づくりなどを応援する講座です。生涯現役であるために、自分らしいライフスタイルを見つけてみませんか。



日時/平成27年1月13日(火)午後1時30分～3時30分、24日(土)・31日(土)・2月7日(土)午前10時～正午(全4回)

場所/保健福祉総合センター

対象/概ね50歳以上の方

定員/20人

内容/1日目…たのしい! わかりやすいスマホ教室、2日目…有意義なライフスタイルを実践者から学ぼう、3日目…手打ちそば教室、4日目…家族や友人とのコミュニケーション&趣味の時間

講師/(株)NTTドコモ、トータルライフ研究所

費用/無料

申し込み/1月8日(木)までにお申し込みください。

問い合わせ/社会福祉協議会(☎581・8523)へ。

開始しました!

骨髄移植ドナー支援事業

町では骨髄、または末梢血幹細胞を提供する方の負担を軽減し、骨髄等の提供希望者の増加および移植の推進を図るため、助成金を交付する「骨髄移植ドナー支援事業」を開始しました。

申請期限/骨髄等の提供が完了した日から原則90日以内

助成金額/1日当たり2万円、1回の提供につき7日を上限とします。

対象/寄居町の住民基本台帳に記載されている方で、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で骨髄等の提供を完了した方(国、地方公共団体、独立行政法人で勤務する方およびドナー休暇の取得が可能な事業所に勤務する方を除く)

申請に必要な書類/本人名義の預金通帳、印鑑、寄居町骨髄移植ドナー支援助成金交付申請書兼請求書、公益財団法人日本骨髄バンクが発行する骨髄等の提供が完了したことを証明する書類

※申請書は健康福祉課、保健福祉総合センター、または町公式ホームページから入手できます。

その他/平成26年4月1日から11月30日までに骨髄移植等の提供をされた方は、平成27年3月31日までに申請してください。

問い合わせ/保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。