

保健行事

☎健康課 ☎820-5637

行事	月日	場所	時間	内容等
1歳6ヵ月児健康診査	11日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎H23年12月1日~H24年3月31日生まれの幼児。対象者には個別通知を行います。転入などで通知が届かない場合は健康課にお問い合わせください。
	24日(木)	西部地域健康センター		
すくすくクラブ(育児相談)	15日(火)	町民会館	10:00~11:30	保健師などによる身体測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。
	22日(火)	西部地域健康センター		
	11月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎2ヵ月ごろ~未就学の乳幼児持参物:母子健康手帳
マスカットキッズ	31日(木)	中央地域健康センター デイルーム	13:30~15:00	双子とその家族の交流を目的とした会です。みんなでお話ししましょう。秋のお茶会 リラックスティータイム
健康相談	16日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人はご持参ください(予約不要)。
	28日(月)	東部地域健康センター		
	11月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
スペシャル講演会(健診結果説明会)	22日(火)	町民会館 1階 集会室	13:30~15:00	「骨を元気に保つコツ!」骨粗鬆症の早期診断と治療~閉経後骨粗鬆症を中心に~ ▽講師:マツダ病院 整形外科部長 田中正弘先生 持参物:健康手帳 健診結果 ☎10月18日(金)までに健康課へ
	31日(木)		10:00~11:30	「血管若返りのワザ」 ▽講師:熊野ゆうあいホーム 大谷晴美先生 持参物:健康手帳 健診結果 ☎10月28日(月)までに健康課へ
スマイルキッズ。	11日(金)	中央地域健康センター デイルーム	10:00~11:30	ノルディックウォーキング ☎10月10日(木)までに健康課へ
	25日(金)		15:00~16:30	やきいも大会 ☎10月18日(金)までに健康課へ
離乳食教室	17日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30	☎4~7ヵ月頃の乳児と保護者主に準備から慣れてきた頃までの内容を中心に栄養士が紹介します。保護者の試食もあります。
両親学級	11月10日(日)	中央地域健康センター デイルーム	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00	沐浴実習、お父さんの妊婦体験、最近の子育て事情など。ご家族でご参加ください。 持参物:母子健康手帳
乳児健康診査	11月8日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	☎H25年5月1日~8月31日生まれの乳児対象者には個別通知を行います。転入などで通知が届かない場合は健康課にお問い合わせください。
元気もりもり教室	28日(月)	中央地域健康センター	13:30~15:30	☎65歳以上 いつまでも自分らしく生活するために大切な食生活と体を動かすことについて学習します。

当番医

10月13日 藤田小児科医院 ☎854-0707 11月3日 平田眼科医院 ☎854-8880
 10月20日 酒井医院 ☎855-2629 11月10日 大瀬戸内科 ☎854-8585
 10月27日 倉田医院 ☎854-7050

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。
 ※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。



インフルエンザの予防をしよう



インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人が感染しています。

●インフルエンザを防ぐために
 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗い、うがいや心がけましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は接種した2週間後、5ヵ月程度です。また、流行するウイルスの型も変わるので毎年定期的に接種することが望まれます。

普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

●インフルエンザにかかったら

「他人にうつさない」ことが大事です。感染予防のため1時間に1回程度短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。せきが出るときやインフルエンザの人と接するときには、マスクをつけましょう。

熱が下がったあとも、他の人にうつす可能性がります。症状が治まっても、2日ほど自宅療養することが望ましいでしょう。



【飛沫感染】

感染した人がせきをするなどで飛んだウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んで体内に入り込むことです。

【接触感染】
 感染した人がせきを手で

押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着することがあります。別の人がその場所を手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。

【空気感染】

ウイルスを含んだ飛沫が空気中で乾燥し、空気中に浮遊するウイルスを、別の人が吸い込んでしまうことです。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えることが大事です。やむを得ず外出する場合にはマスクをつけ、人混みに入る時間をなるべく短くしましょう。インフルエンザを予防するためには、普段から一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です。

(健康課)

インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザの予防接種を受けましょう。

☎熊野町に住民票があり、65歳以上の人や60~64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能などに障害をお持ちの人
 △期間:平成25年10月1日~平成26年1月31日

【インフルエンザ予防接種のできる医療機関】

- 《町内》
 ・大瀬戸内科 ・梶山医院 ・片山医院
 ・倉田医院 ・児玉クリニック
 ・酒井耳鼻咽喉科皮ふ科医院
 ・高橋整形外科クリニック(通院患者のみ)
 ・豊田医院 ・豊田レディースクリニック
 ・藤田小児科医院 ・宗盛医院

- 《町外》
 ・クレア焼山クリニック ・済生会広島病院
 ・瀬野白川病院 ・津丸内科医院
 ・廣本クリニック ・南海田病院
 ・よしだ内科呼吸器科

病院によって開始時期が異なるため、接種される前に医療機関に連絡をお願いします。その他の医療機関で接種希望の方は、健康課にご相談ください。

(健康課)

¥1千円
 ※ただし、次の人は無料になります。

【無料対象者】
 生活保護世帯・平成25年度町民税非課税世帯に属する人で熊野町福祉事務所・熊野町税務課で発行する「確認済証」またはそれに代わる書類を提示された人
 △接種回数:1回