

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康福祉課健康づくり係（☎82-3111内線
144、145）へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆ 1月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期日	場 所	内 容
8日	町中央コミュニティセンター調理室	おやつ教室（いちご大福） ・参加料…200円
15日	保健センター機能回復訓練室	手を動かしさおでんせ教室 ・参加料…300円
22日	保健センター機能回復訓練室	きっかけ運動教室

※毎月第1水曜日実施の「かんたん・安眠・リラックス教室」については、お休みします。

○参加希望の方は、前日までに町健康福祉課健康づくり係（内線143）へお申し込みください。

◆ 1月のすくすく広場

期日	場 所	時 間	対 象 者
15日	町中央コミュニティセンター	午前9時半～11時半	町内の幼稚園や保育園に入所していない乳幼児とその親、祖父母
29日			

○参加希望の方は、直接会場へお越しください。

◆問い合わせ 子育て支援センター（織笠保育園内☎82-6099）へ。

◆ 1月の赤ちゃんランド

期日	場 所	時 間	対 象 者
23日	町中央コミュニティセンター	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

○参加希望の方は、バスタオル、おむつ、着替え、飲み物を持参の上、直接会場にお越しください。

◆問い合わせ 子育て支援センター（織笠保育園内☎82-6099）へ。

◆ 各種予防接種の実施医療機関

実施場所	所在地	電話番号
うらべ内科	船越5-31-9（旧農協船越支所）	89-7465
後藤 医院	長崎四丁目12-10	82-6690
近藤 医院	八幡町12-9（旧県立山田病院内）	82-3328

○ヒブワクチン、小児肺炎、球菌ワクチン、四種混合、三種混合、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、日本脳炎の予防接種を随時行っています。ご希望の方は、各医院へお申し出ください。

◆ 1月の精神保健相談、こころの相談室

名称	開設日	時 間	場 所
精神保健相談	28日	午後1時半～2時	宮古保健所
こころの相談室	8日、15日、22日、29日	午前9時～午後3時	保健センター

○ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなど心の悩みに専門の医師が対応します。ご希望の方は、前日までに町健康福祉課健康づくり係（内線143）へお申し込みください。

感染予防をしっかりと



毎年冬季を中心にノロウイルスの感染による「おう吐」や「下痢症」などの健康障害が流行しています。宮古管内では、今年も既に乳幼児を中心に流行し始めています。ノロウイルスの特徴は、▶「食品から人へ」のほか、「人から人へ」も感染▶感染力も強力▶回復後もしばらくウイルスが排せつされる——です。感染症に対する特效薬やワクチンがないことから、正しい知識を身に付け、予防に努めることが重要となります。次の「予防対策」を今日から実践してみましょう。

ノロウイルスの感染予防対策

1 手洗いの励行 感染予防の基本は「手洗い」です。

- せっけんを使ってこまめに手洗いをしましょう。
- 帰宅時、調理前、配膳前、トイレの後、ふん便やおう吐物を処理した後は、必ず手洗いをする。
- 手を拭くタオルは使い回しをしないこと。

2 食品などの加熱処理

- 貝類を調理する場合は、中心部までしっかり加熱。
- 調理器具は洗剤で洗い、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム（台所用塩素系漂白剤）で浸すように拭く。加熱できる物は、85℃以上の熱湯で1分以上煮沸消毒を。

3 ふん便・おう吐物の処理 ふん便やおう吐物には、ノロウイルスが大量に含まれている場合があります。処理する際は、マスクと使い捨て手袋を使用してください。また、ウイルスが浮遊しますので換気を十分に行いましょう。

【処理方法】

- ①おう吐物は使い捨ての布やペーパータオルで外側から内側に向けて静かに拭き取る。
- ②ふき取ったおう吐物や汚れたオムツはすぐにビニール袋に入れ、密閉して処分する。
- ③汚れた場所は0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布で拭き取り、10分程度たったら水拭きをする。

◆問い合わせ 町健康福祉課健康づくり係（内線144）へどうぞ。

◆ 骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場 所
1月28日	午前10時～11時	宮古保健所

○骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所（☎64-2218内線235）へお申し込みください。

◆ エイズ相談・検査、肝炎、性感染症検査

期日	受付時間	場 所	検査手数料
1月28日	午前9時～10時	宮古保健所	無 料

○エイズに関する相談（随時）とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、性器クラミジア感染症検査を行っています。検査は匿名で受けられます。前日までに宮古保健所（☎64-2218内線235）へお申し込みください。