

## インフルエンザの 流行期です！

早めの予防接種で流行を乗り切ろう

中央保健センター	TEL0897-52-1215	神拝甲324-2	総合福祉センター内
東予保健センター	TEL0898-64-5333	周布606-1	東予総合福祉センター内
丹原保健センター	TEL0898-68-7300	丹原町池田1762-1	丹原総合支所北隣
小松保健センター	TEL0898-72-6363	小松町新屋敷乙48-1	小松地域福祉センター内

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザは肺炎を併発するなど重症化につながり、命にかかわることもある国内最大の感染症です。

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザを発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぎます。その年によって流行するウイルスは違うため子どもから高齢者まで早めにワクチンを接種し、流行期を乗り切りましょう。

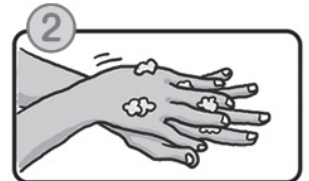


高齢者、幼児、妊娠中の女性、持病のある方など、重症化する危険が高い方は特に注意が必要です。

### 正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後にせっけんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



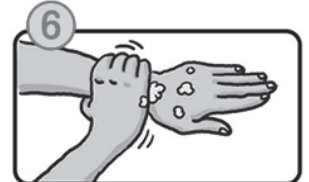
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※「政府広報オンライン」から転載

### インフルエンザから身を守るためには？

- 正しい手洗いを心掛ける
- 普段の健康管理に気を付ける
- ワクチンを接種する
- 適度な湿度を保つ
- 人混みや繁華街への外出を控える

### ほかの人にうつさないためには？

- せきエチケットを心掛ける
- 人混みや繁華街への外出を控える

### インフルエンザかな？と思ったら

- 早めに医療機関で受診する
- 安静にする
- こまめに水分補給をする
- 医師の指示に従い薬を正しく服用する

## 12月は「ふぐ中毒防止月間」

正しい知識を身に付けて、ふぐ中毒を予防しましょう

県では、ふぐを食べる機会が多くなる12月を「ふぐ中毒防止月間」と定め、普及啓発や指導を実施しています。

ふぐ中毒のほとんどは、家庭内での素人調理が原因です。釣ったふぐの調理はふぐ取扱者の資格を持った人に依頼しましょう。無資格者が調理したふぐはもらわないようにしましょう。

**問合せ** 西条保健所 生活衛生課  
西条新居浜地区食品衛生協会  
TEL0897-56-1300(代)

### ふぐ毒とは？

ふぐの毒は、テトロドトキシンと呼ばれ、毒力は猛毒の青酸カリの約1000倍もあります。塩もみ、水にさらす、加熱などの調理では毒性は失われません。この毒のある部分を食べてしまうと20分～3時間でしびれや嘔吐などの中毒症状を起こし、最悪の場合は死亡します。

**素人調理は絶対に行わないでください！**

## ■赤ちゃん健康情報

◆ぼかぼか広場 場所：中央保健センター  
妊娠・出産・育児などの相談や情報交換が行えます。保健師・栄養士・助産師・保育士などの専門スタッフが相談に応じます。助産師相談は午前のみです。

※2週間以内に感染症にかかった方、接触された方、治って間もない方の来場は、ご遠慮ください。

日時：火曜日（祝日・1月2日除く）

10時～15時

※受付時間は10時～11時30分、13時～14時30分

◆チェリーくらぶ 場所：小松保健センター  
子どもの遊び場や、保護者が気軽にしゃべりのできる空間を提供しています。

日時：月・木曜日（祝日・12月28日除く）

9時～16時

## ■成人向け「健康栄養相談」※要予約

受付時間：13時30分～14時30分

中央保健センター：12月4日(月)・1月9日(火)

東予保健センター：12月11日(月)・1月15日(月)

丹原保健センター：12月18日(月)・1月22日(月)

小松保健センター：12月25日(月)・1月29日(月)

## ■こころの相談 ※要予約

生活上の問題、治療、社会復帰など、心の健康相談に医師・保健師が応じます。

日時：12月25日(月) 13時30分～15時30分

場所・申込先：中央保健センター

## ■認知症（もの忘れ）相談 ※要予約

日時：12月27日(水) 9時～11時30分

場所：市庁舎本館1階相談室 定員：2人

問合せ：高齢介護課 TEL0897-52-1412

## ■西条保健所情報

◆エイズ血液検査・相談（匿名・無料）

月曜日（祝日除く）10時～11時

◆骨髄バンク登録（要予約）

月曜日（祝日除く）9時～15時

◆難病医療相談（要予約）

12月26日(火) 13時30分～15時30分

問合せ：西条保健所 TEL0897-56-1300

## 乳幼児相談

12月4日(月) 9:30～11:00 東予保健センター

12月7日(木)  
1月4日(木) 9:30～11:00 丹原保健センター

12月12日(火) 9:30～11:00 中央保健センター

12月13日(水) 9:30～11:00 小松保健センター

## 市民健康講座 ラジオ体操で健康づくり講座

NHKテレビ・ラジオでおなじみの講師やアシスタントに正しい「ラジオ体操第1」を指導してもらいます。正しいラジオ体操を覚えて、健康づくりを始めましょう。

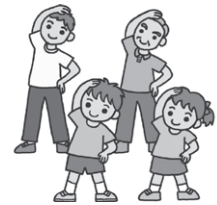
日時 1月18日(木) 14時～15時30分

場所 中央公民館

講師 NHKテレビ・ラジオ体操指導者 岡本美佳氏

NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント 五日市祐子氏

申込先 中央保健センター



## ヘリコバクター・ピロリ 感染検査で胃がん予防！

今年度から、中学2年生を対象に、ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）の検査を実施します。

西条市の死亡原因の第1位は悪性新生物（がん）で、その中で胃がんは肺がんに次いで第2位となっています。胃がんの発生に深く関わっているピロリ菌を除菌することで、胃がんの予防効果があるといわれています。

対象 中学2年生

検査方法 尿検査

受診方法 中央保健センターにて申し込みの上、指定医療機関で受診

申込期限 12月20日(水)

問合せ 中央保健センター

## 体の中から健康になる 食事のつぼ講座

### 内容

バランス編：食事バランスガイドを知り、体の内側から美しくなろう

カロリー編：食べ物のカロリーを知り、理想の体重に近づこう

▼12月・1月の日程など

※申し込みは前日まで受付

場所・申込先	バランス編	カロリー編	受講時間
中央保健センター	12月8日(金)	1月12日(金)	13時30分～15時
東予保健センター	12月4日(月)	1月22日(月)	

## 12月の乳幼児健康診査

内容	期日	受付時間	場所	対象児	地区
3カ月児健診	14日(木)	13:00～14:00	中央	平成29年8月1日～8月31日の出生児	西条
	19日(火)	13:00～13:30	東予		東予
	26日(火)	13:00～13:30	丹原	平成29年8月1日～9月30日の出生児	丹原
1歳6カ月児健診	7日(木)	13:00～14:00	中央	平成28年5月1日～5月31日の出生児	西条
	20日(水)	13:00～13:30	東予		東予・丹原・小松
3歳児健診	5日(火)	13:00～13:30	東予	平成26年11月1日～11月30日の出生児	東予・丹原・小松
	21日(木)	13:00～14:00	中央		西条

※場所 中央：中央保健センター、東予：東予保健センター、丹原：丹原保健センター

※必要な物 母子健康手帳・アンケート（育児のしおり内）

※対象地区の場所以外で受診される場合は、事前に中央保健センターへご連絡ください。