



健康だより

健康推進課(八坂町 市立病院敷地内・くすのきセンター2階)
☎24-0816、FAX24-5870

すくすく ベイビー



正田 湊ちゃん
(本庄町)



杉本 明凜美ちゃん
(日夏町)



山下 聖奈ちゃん
(西今町)

彦根市に「特別警報」または「暴風警報」が発令された場合(午前の実施は7:00、午後の実施は10:30時点)は、健診や相談などが中止になります。

乳幼児個別相談

子育てに関する相談に保健師、栄養士が応じます。

日時 平成30年1月11日(休)、同25日(休)
9:30~11:00

場所 くすのきセンター1階
※栄養士に相談できる日は、1月25日(休)です。

持ち物 母子健康手帳

離乳食教室

~1日2回食に進めましょう~
栄養士の話、離乳食の試食など
※参加は1人1回限りです。

日時 平成30年1月5日(金)
10:00~11:30
(受付9:45~10:00)

場所 くすのきセンター2階
対象 市内に住民登録のある7~8か月児とその保護者

持ち物 母子健康手帳

1月の乳幼児健康診査

※対象児の生年月日をご確認のうえ、お越しください。
※該当月に来られない場合は、ご連絡ください。

場所 くすのきセンター1階
受付時間 13:00~14:00



健診名	実施日	対象
4か月児	16日(火)	平成29年 9月 1日~ 9月 15日生
	23日(火)	平成29年 9月 16日~ 9月 30日生
10か月児	10日(水)	平成29年 3月 1日~ 3月 15日生
	17日(水)	平成29年 3月 16日~ 3月 31日生
1歳6か月児	12日(金)	平成28年 6月 1日~ 6月 15日生
	19日(金)	平成28年 6月 16日~ 6月 30日生
2歳6か月児	11日(木)	平成27年 6月 1日~ 6月 15日生
	18日(木)	平成27年 6月 16日~ 6月 30日生
3歳6か月児	15日(月)	平成26年 6月 1日~ 6月 15日生
	22日(月)	平成26年 6月 16日~ 6月 30日生

※個人通知はありませんので「すくすく手帳」で内容・持ち物をご確認ください。

※1歳6か月児健診は、仕上げみがき用歯ブラシをお持ちください。

※2歳6か月児健診は、問診票に「ささやき声検査」の結果をご記入ください。

※3歳6か月児健診では、検尿があります。朝一番の尿を、きれいに洗ったビンなどに入れてお持ちください。

らくらく禁煙相談

常習的な喫煙は、ニコチン依存に陥りやすくなります。「たばこのない新しい生活」「たばこのない新しい自分」に出会うための一歩を応援します。

日時 平成30年1月10日(水)
9:00~、10:00~、11:00~

場所 くすのきセンター2階
定員 3人(各時間1人、予約制)

内容

- たばこへの依存度が分かる検査
肺の汚れ度チェック(呼気中の一酸化炭素の濃度測定)
たばこの依存度チェック(尿中ニコチン濃度検査)
- たばこのやめ方についてのアドバイス

申込・問い合わせ先 健康推進課



認知症にあっただかいまちひこねを目指して 脳の健康チェック

もの忘れの可能性に気づくための機械(タッチパネル)で、脳の健康チェックをしてみませんか。

日時・場所

平成30年1月24日(水) 稲枝地区公民館(本庄町)
時間 10:00~、11:00~、13:00~(1人5分程度)

対象 40歳以上

定員 各回16人(申込要)

費用 無料

申込・問い合わせ先 彦根市認知症HOTサポートセンター ☎30-9601、FAX26-2500(平日8:30~17:00) ※電話かFAXで、①氏名②年齢③連絡先④希望する時間帯を伝えて申し込んでください。



健康推進課(八坂町 市立病院敷地内・くすのきセンター2階)
☎24-0816、FAX24-5870

健康だより



高齢者インフルエンザ 予防接種

インフルエンザワクチンの供給不足により、12月28日(休)までに接種できなかった人を対象に、今年度の実施期間を平成30年1月31日(水)まで延長します。

対象 市内に住民登録がある次の人
①昭和27年12月29日生以前の人で接種当日65歳以上の人
※昭和27年12月30日生以降の人は対象ではありません。

②昭和27年12月30日~同32年12月29日生の人で心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する人【身体障害者手帳1級相当】
実施方法 指定医療機関に予約をして接種(彦根市ホームページまたは広報ひこね10月1日号をご覧ください)。本人が希望する場合のみ行います。

自己負担額 1,390円(予防接種料金4,640円との差額は市が負担します)

生活保護受給者は無料(9月下旬に送付したインフルエンザ無料券を持って受診してください)

接種回数 一回

実施期間 平成30年1月31日(水)まで

※実施期間は医療機関により異なりますので、各医療機関にご確認ください。
その他 市外の滋賀県広域化予防接種医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康推進課にお問い合わせください。

ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう

~ウイルスによる食中毒が冬に多発しています~

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通して発生しますが、特に11月~2月の冬季に多発する傾向があります。ノロウイルスは食品の中では増えません。手指や食品などを介して、口から感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

健康な人は、ほとんどが軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどは重症化したり、おう吐物を誤って詰まらせて死亡することもあります。

次の予防対策を徹底しましょう。

<ノロウイルスの原因食品>

▶ウイルスを保有した調理者などを介して二次汚染された食品

▶カキ、アサリなどの二枚貝(生食の場合)

<主な症状>

潜伏期間は、24~48時間(平均36時間)で吐き気、おう吐から始まり、下痢、腹痛、発熱などの風邪に似た症状がでます。

<予防のポイント>

▶手洗いをしっかり行いましょう

調理の前後やトイレの後、食事前などは、手指を石けんで丁寧に30秒以上洗い、手指についたウイルスを流水で完全に洗い落としましょう(消毒用石けんやアルコールはノロウイルスには効きません)。また、タオルの共用はやめましょう。



▶食品は十分に加熱しましょう

食品についたウイルスを殺菌するには、加熱処理が有効です。中心部までしっかり(85度で90秒以上)加熱しましょう。

▶体調が悪い時は休みましょう

下痢やおう吐などの症状があるときは、食品を二次汚染させる可能性があるため調理作業をしないようにしましょう。家族に症状がある場合にも感染している可能性があるため注意しましょう。

▶食器・調理器具の消毒を行いましょう

調理器具の消毒は熱湯または0.02%の次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)の消毒液で十分消毒し流水で洗浄しましょう。

▶おう吐物の処理について

ふん便やおう吐物の中には、多量のウイルスが排出されるので、換気を十分に行い、手袋とマスクを着用したうえで速やかに処理しましょう。吐いた物や便の処理をするときは、ペーパータオルで静かに拭き取り、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムに浸し、ビニール袋に密封して捨てましょう。床面や便器などは消毒後に水拭きしましょう。

【消毒液の作り方】

▶0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液

塩素系漂白剤ペットボトルキャップ2杯分(約10ミリリットル)と水を合わせて、合計2リットルにする。

▶0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液

塩素系漂白剤50ミリリットルと水を合わせて、合計2リットルにする。

※2リットルのペットボトルを使用すると便利です。
※作成した消毒液を保管する容器には、誤って飲まないように消毒液と表示しておきましょう。