

◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会 場	対 象
4 か 月 児 健 診	12月2日(木) 13:15~13:30	市民会館	2021年(令和2年) 7月生まれ
10 か 月 児 健 診	12月2日(木) 13:30~13:45	市民会館	2021年(令和2年) 2月生まれ
1歳6か月児健診	12月9日(木) 13:15~13:30	市民会館	2020年(令和元年) 5月、6月生まれ
5 歳 児 健 診	12月23日(木) 13:15~13:30	市民会館	2016年(平成28年) 10月、11月生まれ

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、延期することがあります。
その際は個別に通知します。

- ※ 子どもの体調の悪い場合は延期しましょう。
- ※ 母子健康手帳を忘れずにお持ちください。
- ※ 健診案内時に同封している問診票を事前に記入してお持ちください。
- ※ 4か月児健診・10か月児健診を受診する方は、大きめのタオルをお持ちください。



◆今年度(令和3年度)受けられなかった方必見！
特定健診を受診するラストチャンスです！◆

《巡回型健診日程(1月分)》

乳がん検診の受診を希望する方は、**必ずご予約**のうえお越しください。
また、当日は**マスク**をご着用ください。

実施日	実施場所 受付時間	特定 健診	胸部 レント ゲン	胃 がん	子宮 がん	大腸 がん	骨密度	乳がん	
								マンモ	超音波
1月23日(日)	市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、延期することがあります。
その際は個別に通知します。

- ※特定健診を受診される方は、必ず、**受診券・保険証**をお持ちください。
- ※特定健診・胃がん検診を受診される方は、前日の夜9時以降、検診日の朝を含め何も食べられませんが、検査2時間前までは、コップ2杯程度の水は飲んでも構いません。疾患による薬の服用は、検査の2時間前までに水または白湯で済ませてください。たばこも吸わないでください。
- ※乳がん検診の受診を希望する方は、新型コロナ感染予防のため、ケープをご用意できませんので、大きめのタオルなど羽織るものをご持参下さい。
- ※乳がん検診以外の健診を希望する方は、予約なしで受診可能ですが、ご予約いただけますと、事前に問診票等を送付しますので当日スムーズにご案内できます。
- 対象年齢や個人負担金・注意事項に関しては、健康推進課までお問い合わせください。

●問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

保健だより

-No.302-



◆インフルエンザに備えましょう◆

インフルエンザは、例年12月頃から3月頃にかけて流行するウイルス性感染症です。
38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。かかりやすいわけではありませんが、乳幼児や高齢者は重症化しやすい傾向にあります。乳幼児や小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴うことがあります。

インフルエンザにかからないためにできることはありますか？

- インフルエンザと新型コロナウイルスの予防方法は同じです。
- ① 密閉、密集、密接の「3つの密」を避ける
 - ② 手洗い・うがいをこまめにする
 - ③ 適度な湿度(50~60%)を保つ
 - ④ バランスの良い食事・適度な運動・十分な休養



インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがよいですか？

日本では、インフルエンザは例年12月~4月頃に流行し、例年1月末~3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

インフルエンザを発症した際、自宅療養で気をつけることは？

- ① なるべく同居している家族と別の部屋で療養する
- ② 感染者も周りの人もマスクをする
- ③ バランスの良い食事・十分な休養・こまめに水分をとる
- ④ 解熱後2日間は外出を避ける

◆11月3日・12月3日はみかんの日です◆

11月3日と12月3日は、全国果実生産出荷安定協議会と農林水産省により「みかんの日」と制定されています。

みかんは、身近な果物の一つです。包丁などを使わず手でむいて食べられる手軽さからついつい、食べ過ぎてしまうことはないでしょうか。

みかんには、ビタミンやミネラルが豊富に含まれ、生活習慣病の予防に役立ちます。

しかし、同時に糖分を多く含んでいるため、血糖値を上げやすいです。そのため、食べすぎは、脂肪の増加や肥満に繋がると言われています。

成人のおやつのは適量は、1日100~200kcalといわれています。そのうち果物の適量は1日80kcal程度とるのが理想的です。

これから迎える寒い時期に備えて、風邪予防に効くビタミンCなどの栄養たっぷりのみかんを食べて、風邪知らずの健康な身体を手に入れましょう！



みかんの適量は
2個180g
(皮付きで240g)
です。

