

保 健 行 事	保健センター	☎823-4418 ㊟823-0020 休館日：土・日曜日・祝日 1/5(日)まで
---------	--------	---

ヘルスメイト食育教室

毎日プラス1皿の野菜料理を！

1日に必要な野菜が1皿分不足している現代。
毎日、あと1皿摂れるコツをご紹介します。
ヘルスメイトと野菜たっぷりメニューを作りましょう。
日 時◆1月22日(水) 10時～13時
場 所◆海田公民館 定 員◆15人 参加費◆300円
持参物◆エプロン、三角巾、ふさん、参加費
申し込み◆14日(火)までに電話で保健センターへ



冬の食中毒 ノロウイルス

この時期に起こる食中毒の代表的なものに、ノロウイルスがあります。食品の衛生管理や手洗いなどしっかり行い、感染を防ぎましょう。

感染性胃腸炎とは

冬季に流行の原因となるノロウイルスやロタウイルスは、人から人へと感染する場合と、二次汚染した食品から感染する場合があります。発熱や腹痛、おう吐、下痢など、心身ともにつらい症状で、特にノロウイルスは感染力が非常に強く、感染が拡大しやすいため、多くの人が感染する可能性があります。家庭でも次の4点について注意してください。

ノロウイルス予防4か条

- ①食 品……なまの状態を食べることを極力避けましょう。85度で1分以上加熱しましょう。
- ②手洗い……トイレやおむつ交換の後、ペットをさわった後もせっけんでよく手を洗いましょう。
- ③衛生管理…調理器具などは、定期的に塩素系漂白剤に浸して殺菌しましょう。
- ④汚物処理…おう吐物、ふん便などを扱うときは、マスクや使い捨て手袋を着用しましょう。

催 し	福祉センター	☎823-7500 ㊟823-1411 休館日：1/3(金)まで
-----	--------	-------------------------------------

※福祉センター健康増進プール（温水）の改修工事が予定より早く完了しましたので、再開予定を10日早め、**1月6日(月)から再開します。**

催 し 名	月 日	時 間	費 用	内 容 な ど
健 康 相 談	1月14日(火)	13：30～14：30	無料 (自由に参加できます)	内容＝保健師による個別健康相談、血圧測定、検尿 対象＝40歳以上

新春！ 初心者のための『男の料理教室』

日 時◆1月14日、21日、28日、2月4日（全4回 いずれも火曜日）
10時～12時30分
場 所◆福祉センター 対 象◆おおむね60歳以上の男性
講 師◆料理研究家 坂本 由美子さん
定 員◆16人（先着順） 参加費◆2,000円（全4回分）
持参物◆エプロン、三角巾、ふさん、タッパー
申し込み◆6日(月)～10日(金)までに参加費を添えて、福祉センターへ



催 し	ふるさと館	☎823-8396 ㊟823-8467 休館日：月曜日（祝日などの場合翌日） 1/3(金)まで
-----	-------	---

企画展

むかしのくらし展 ～ちょっと昔の なつかしい道具たち～

主に昭和時代に使われた生活道具など約100点を展示しています。土・日曜日は、石臼やしよいこ、洗濯なども体験できますので、ぜひご家族でお出かけください。

会 期◆2月23日(日)まで
会 場◆企画展示室 時 間◆9時～17時
入場料◆無料



保 健 行 事	保健センター	☎823-4418 ㊟823-0020 休館日：土・日曜日・祝日 1/5(日)まで
---------	--------	---

催 し 名	月 日	時 間	注 意 事 項 な ど	
すくすく赤ちゃん （育 児 教 室）	1月16日(木)	13：00～13：20 整理券配布 12：30～	乳児の発達観察、身長・体重測定、育児・ブックスタートの話など 対象＝平成25年8月生まれ	
	2月14日(金)		対象＝平成25年9月生まれ ※出席できない人は連絡してください。	転入された人で、 前住所地で育児教室、 健診を受けていない人は、保健 センターに連絡してください。
1歳6カ月児健康診査 (1歳6カ月～2歳未満)	1月17日(金)	13：00～13：30 整理券配布 12：30～	対象＝平成24年6月生まれ	
	2月13日(木)		対象＝平成24年7月生まれ	
3歳児健康診査 (3歳～4歳未満)	2月4日(火)	13：15～13：45 整理券配布 12：30～	対象＝平成22年10月1日～11月15日生まれ	
	3月12日(水)		対象＝平成22年11月16日～12月31日生まれ	
ひまわり栄養相談 (個別栄養相談)	月～金曜日 (祝日を除く)	9：00～16：00	高血圧、糖尿病、脂質異常症などの食事療法や正しい食生活について 申し込み＝事前に電話で保健センターへ	
健 康 相 談 室	毎週月曜日 (祝日を除く)	9：00～11：00	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、 離乳食相談、健康相談など 対象＝赤ちゃんから高齢者まで 持参物＝母子健康手帳または健康手帳	
どんぐり相談 (子育て相談)	1月8日(水)	14：00～17：00	子どもの成長についてどんなことでも相談してください。 医師＝県立障害者療育支援センター わかば療育園園長 河野政樹氏 申し込み＝1月7日(火)までに電話で保健センターへ	
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	1月22日(水)	13：30～15：30	精神科医師による心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談 対象＝本人または家族など 申し込み＝15日(水)までに電話で保健センターへ	
ベビーレストラン	1月24日(金)	14：00～15：30	離乳食の作り方と試食（試食は保護者のみ） 対象＝生後4カ月～6カ月児の保護者 定員＝16人 持参物＝母子健康手帳 申し込み＝17日(金)までに電話で保健センターへ	
パパママスクール	1月26日(日)	10：00～12：00	沐浴体験会	これから誕生する赤ちゃんのために、パパとママ一緒に準備してみませんか。 対象＝妊婦（妊娠16週～）とその家族 ※一人での参加も可。 定員＝15組 持参物＝母子健康手帳 申し込み＝事前に電話で保健センターへ
	2月18日(火)		お産の経過 マタニティヨガ	
	3月4日(火)		妊娠中に知っておきたいこと	

場所＝保健センター

駐車場＝旧千葉家住宅駐車場を利用してください。（セブンイレブン海田中店の隣にあります）

安い 安心 簡単

2月27日で今年度の大腸がん検診を終了します

検診方法◆便を専用容器に2日分採ってください。便の中に含まれる血液の有無を調べ、大腸内で出血しているかどうかを調べます。専用容器は保健センターでお渡ししています。
対象◆40歳以上で、今年受けていない人
提出方法◆1回目の採取日を含め、4日以内に提出してください。
提出期間◆1月6日(月)～2月27日(木)（金曜日を除く）
料金◆300円（町民税非課税世帯の人は無料）

平成23年 大腸がんの 死亡順位は？

	男 性	女 性
全 国	第3位	第1位
海田町	第2位	第5位

【国立がん研究センターおよび広島県統計資料より】

まだの方、お急ぎください

無料クーポン券の使用期限は2月28日です。
子宮頸がん・乳がん検診は指定の医療機関で実施中です。
特に乳がん検診は、この時期、予約がとりにくい状況になっています。早めの予約をお願いします。なお、クーポン対象外の人でも「受診券」を発行しますので、保健センターにお越しください。
検診料金◆乳がん2,000円、子宮頸がん1,000円
※無料クーポン券を紛失した人は保健センターに連絡してください。