

『検診の受診券・クーポン券』をお持ちの方はお急ぎください！

『人間ドック・脳ドックの受診券』、『乳がん・子宮がん検診の受診券・クーポン券』の有効期限が近づいていきます。指定医療機関にて事前予約のうえ、お早目の受診をお願いします。

健康管理センター（受診場所・保健福祉センター）も

しくは、市立病院で受診を希望される方は、保健福祉センターで事前予約が必要となります。

■有効期限 1月31日(木)

■期限内に受診できない方
納入いただいた自己負担金を、指定金融機関の口座に返

ノロウイルスによる食中毒に注意！

手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などを引き起こすノロウイルス。

乳幼児や高齢者は嘔吐物を誤って気道に詰まらせたり、重症化する場合もありますので特に注意が必要です。
ノロウイルスに感染しないためにも、予防対策を徹底しましょう。

■予防はどつするの？

- 十分な手洗い
（食事前、トイレの後、オムツの交換後はとくに必要）
- 調理器具の洗浄の徹底
- 感染者との接触を避ける
- おう吐物は適切に処理するの？

- 1、使い捨てのエプロン、手袋、マスクを着用する。
- 2、雑巾、ペーパータオル等でおう吐物を静かに拭き取る。
- 3、家庭用漂白剤（200倍に希釈したもの）で再度拭き取り、その後水拭きする。
- 4、拭き取った雑巾等、処理に使用したエプロン、手袋、マスクはビニール袋に入れて密閉して捨てる。
- 5、処理後は石鹸と流水で十分に手洗いをする。

■お問い合わせ

（保健福祉センター内）
保健課健康増進担当
☎ 2314310

納しますので、2月22日（金）までに受診票、領収書、口座番号等がわかる通帳等、印鑑をお持ちのうえ、保健福祉センターへお越しください。

■お問い合わせ

（保健福祉センター内）
保健課健康増進担当
☎ 2314310

平成24年度介護者のつどい『温泉で心もからだもリフレッシュ！』

体操や、ゆづぶるの温泉でリフレッシュ！介護する仲間と語り合い、楽しいひとときを過ごしませんか？



■日時 2月8日(金) 11時～14時

■場所 ゆづぶるにらさき

■共催 葦崎市

■参加費 無料

※昼食の用意がありません。

■定員 30名

■対象 市内在住の在宅で介護されている方

■申込期限 1月22日(火)

■お問い合わせ・お申し込み

葦崎市社会福祉協議会
☎ 2216944

それいけ！オレンジガール 第5回

はじめよう！認知症予防

認知症は生活習慣と大きく関係している病気です。日々の生活で認知症を予防するためのポイントを紹介します！

●毎日軽い運動を！

全体の半数以上を占めるアルツハイマー型認知症と運動量には強い相互関係があるといわれています。一度に長時間激しい運動をするのではなく、毎日、短時間でも軽い運動をする習慣を身につけましょう。ウォーキングなどの有酸素運動が有効といわれるので、「近場への移動は車を使わずに歩く」などからスタートし、無理せず続けることが大切です。

●食生活も見直そう！

食事が大きく関係する生活習慣病である高血圧・糖尿病・脂質異常の方は、血管の動脈硬化が進み、結果として脳血管性認知症等の発症率が高くなります。栄養バランスの良い食事を心がけ生活習慣病を予防していきましょう。

またタバコやお酒も控える

と、より脳と体の健康につながります。

●趣味や会話を楽しもう！

人と会話することは、脳へ刺激を与えることにつながります。日々を当たり前に過ごし、面倒くさがって何もしないような感動のない生活を送ると、脳は退化してしまいます。健康な脳を保つには、趣味を続けることや、同じ趣味を持つ仲間と会話を楽しむことが大切です。また、昨日の出来事を日記に書いたり、俳句を詠んだりすることで、脳を活性化していきましょう。

■お問い合わせ

（保健福祉センター内）
もの忘れ相談センター
☎ 2314464

