

## 千円ドックを受診しませんか

日時	① 2月13日(木) 8時30分～	② 2月14日(金) 8時30分～	③ 2月27日(木) 8時30分～	④ 2月28日(金) 9時～
場所	鷺別公民館		市民会館	婦人センター
対象	国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している40歳以上の方			
検査項目	○ <b>必須項目</b> 身体・血圧・視力・聴力測定、尿・血液（血糖、脂質、肝・腎機能、貧血）検査、心電図検査、眼底検査、大腸がん検診（便潜血）、肺がん検診 ○ <b>選択項目（無料）</b> 胃がん検診（バリウム） 前立腺がん検診…治療中でない50歳以上の男性対象			
定員	各日70人（申し込み順）			35人（申し込み順）
料金	1,000円 ※保険税（料）に滞納がある方は検査料金が異なります。			
持ち物	特定健診または健康診査の受診券			

※年度内に特定健診や健康診査、短期人間ドック、脳ドックとの重複受診はできません。

▶**申し込み** ①・②は12月5日(木)から令和2年1月17日(金)、③・④は12月5日(木)から令和2年1月31日(金)までに国民健康保険グループ（☎⑧1771）、年金・長寿医療グループ（☎⑧2137）

**あそびの広場**  
1歳児グループ  
中央子育て支援センター

**日時** 令和2年1月23日から2月20日までの毎週木曜日10時～12時（全5回）  
**場所** 中央子育て支援センター  
**対象** 1歳6カ月から2歳5カ月までの子どもとその保護者  
**内容** 手遊びや運動遊び、絵本の読み聞かせなど

**定員** 10組（申し込み順）  
**申し込み** 12月16日(月)から20日(金)までに中央子育て支援センター（☎⑧3715）

**すこやか**  
マタニティ教室  
プレ育児コース

**日時** 令和2年1月24日(金)13時30分～15時30分  
**場所** しんた21  
**対象** 妊娠されている方とその

「申し込み」「問い合わせ」中の「G」は「グループ」の略です

**日時** ①12月18日(水)、②12月25日(水)、③12月26日(木)  
※時間は、いずれも10時～12時。  
**場所** ①市民会館、②鷺別公民館、③婦人センター  
**対象** 原則65歳以上の方  
**内容** 転倒予防やひざの痛みの軽減につながる体操、認知症予防につながるレクリエーションなど  
**持ち物** 動きやすい服装と靴、タオル、飲み物  
**申し込み** 参加を希望する日の前日までに特定非営利活動法人おにスポ・磯田さん（☎090-19529-11765）

介護予防教室に参加しませんか



**家族**  
**内容** 沐浴、抱っこ、オムツ交換の体験実習、妊婦体験など  
**定員** 20組（申し込み順）  
**申し込み** 12月2日(月)から令和2年1月21日(火)までに健康推進G（しんた21内・☎⑧0100）

**第3回鷺別おれんじふぉーらむ**  
バーチャルリアリティ（VR）による認知症の疑似体験や講演を通して、認知症の方への理解を深めます。  
**日時** 12月14日(土)13時～15時

**場所** しんた21 2階多目的ホール  
**定員** 50人（申し込み順）  
**申し込み** 12月5日(木)までに登別市認知症初期集中支援チーム（グリーンコート三愛内・☎⑧5070）

## 冬に流行する病気を予防しましょう

問い合わせ  
健康推進グループ  
(しんた21内・☎⑧0100)

### インフルエンザ

感染すると、38度以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れ、のどの痛み、鼻汁、咳などが出ます。

#### 予防するには…

- ・帰宅時、うがいや手洗いをする
- ・部屋の湿度を50%～60%に保つ
- ・十分な休養とバランス良く栄養をとる
- ・外出時はマスクを着用し、人混みを避ける
- ・予防接種を受ける

### ノロウイルス

感染力が強く、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛が1～2日続き、回復後も数週間は、ウイルスがふん便の中に含まれることがあります。

#### 予防するには…

- ・しっかりと手を洗う（30秒以上）
- ・食品などは十分に加熱する
- ・ふん便や嘔吐物の処理には使い捨てのマスクと手袋を着用する
- ・嘔吐物で汚れた床は、0.1%に薄めた漂白剤を含ませた使い捨ての布などで浸すように拭く。じゅうたんなどは、85度で1分以上スチームアイロンをかける。衣類は85度以上の熱湯で1分以上加熱する