



## 冬に流行する病気を 予防しましょう

### <インフルエンザ>

- 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取る
- 人混みへの外出を控える
- 外出時にはマスクを着用する
- 予防接種を受ける

### <ノロウイルス>

感染力が強く、吐き気やおう吐、下痢、腹痛が1・2日続き、回復後も数週間、糞便の中にウイルスの排泄が続くことがあります。

- しっかりと手を洗う
- 食品などは十分に加熱する
- 糞便やおう吐物の処理には使い捨てのマスクと手袋を着用する
- おう吐物で汚れた床は、漂白剤を含ませた布で浸すように拭き、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

▶ 問い合わせ 健康推進グループ  
(☎0100)



## 12月の歯科救急医療

### 問い合わせ

室蘭歯科医師会 (☎03522)

日時	診療所
12月4日(日) 9時～11時	ちりべつファミリー歯科医院 室蘭市知利別町3丁目5-7 ☎04141 鳴津歯科医院 登別市富士町2丁目11-10 ☎03366
12月11日(日) 9時～11時	J.FUKUDA DENTAL CLINIC 室蘭市中島町1-8-5 ☎07755 さかた歯科医院 伊達市舟岡町176-11 ☎01422②1182
12月18日(日) 9時～11時	海岸町歯科クリニック 室蘭市海岸町1丁目1-1 ☎06480
12月23日(金) 9時～11時	ありじ歯科クリニック 室蘭市宮の森町4丁目22-38 ☎05041
12月25日(日) 9時～11時	飯淵歯科医院 室蘭市中島町3丁目27-10 ☎05834
12月31日(土) 9時～11時	工藤歯科医院 室蘭市中島町1丁目23-25 ☎07667
	愛歯科 登別市中央町2丁目12-12 ☎01181 福田歯科医院 伊達市錦町92-7 ☎01422②4107



## 子育て広場『ともとも』 からのお知らせ

～いぶりたすけ愛『ともかな』～  
◎子育てイベント

### 『ベビーマッサージ体験教室』

- ▶ 日時 12月16日(金) 10時30分～12時
- ▶ 場所 ともとも
- ▶ 対象 1カ月児以上とその保護者
- ▶ 講師 一戸美香さん(ベビーマッサージセラピスト)
- ▶ 定員 10組(申込順)
- ▶ 参加料 800円(会員500円)
- ▶ 持ち物 パスタオル、あればベビーオイル、子どもの飲み物
- ▶ 申込期限 12月12日(月)

### ◎遊びに来てくれる親子を募集

- 毎週月・水・金曜日の10時～14時
- ▶ 問い合わせ NPO法人いぶりたすけ愛『ともかな』  
(☎037133)



## 健康教室に 参加しませんか

～登別厚生年金病院～

- ▶ 日時 12月14日(水) 15時～16時
- ▶ 場所 登別厚生年金病院
- ▶ 内容 貧血について
- ※当日直接会場へお越しください。
- ▶ 問い合わせ 栄養部  
(☎03235)



## 子育て講座 『親子であそび』

雪あそびに参加しませんか

- ▶ 日時 平成24年1月17日(火) 9時30分～12時30分
- ▶ 場所 ふおれすと鉱山
- ▶ 対象 2歳6カ月～未就学児とその保護者
- ▶ 内容 雪遊び、そり遊び、雪中宝探しなど
- ▶ 定員 20組(申込順)
- ▶ 持ち物 昼食、飲み物、着替え
- ▶ 申し込み 12月19日(月)～22日(木)に中央子育て支援センター(☎03715)



## 食育おやこ料理教室に 参加しませんか

登別市食生活改善推進員協議会

- ▶ 日時 平成24年1月10日(火)・11日(水) 10時～12時30分
- ▶ 場所 しんた21
- ▶ 対象 小学生とその保護者  
※小学4年生以上は1人でも可。
- ▶ 内容 トマトライス、コンソメスープ、ヨーグルトサラダ、にんじんケーキ
- ▶ 定員 各30組(申込順)
- ▶ 参加料 300円(1人)
- ▶ 申し込み 12月28日(水)までに渡辺さん(☎02755)



## 国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している方へ ミニドック(集団健診)を受診しませんか

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に、ミニドックの予約受け付けを開始します。

公共施設で生活習慣病の検査や心電図・眼底検査、がん検診などを低料金で受けられます。

- ▶ 場所・日時
  - 婦人センター 平成24年2月1日(水) 9時～12時
  - 市民会館 平成24年2月1日(水) 9時～12時
  - 鷲別公民館 平成24年2月2日(木) 9時～12時

▶ 対象 40歳以上の国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者  
※特定健診や後期高齢者の健康診査、短期人間ドックとの重複不可。

▶ 検査項目 身体測定、視力・聴力測定、血圧測定、尿、血液(脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血、尿酸など)心電図、眼底、便潜血、肺がん検診

【選択項目】胃バリウム、前立腺がん(50歳以上の男性で、治療中でない方)

- ▶ 定員 各60人(申込順)
- ▶ 料金 2,000円(保険税(料)を滞納している方は、料金が異なります。)
- ▶ 申し込み 12月14日(水)～平成24年1月17日(火)に、国民健康保険グループ(☎01771)または年金・長寿医療グループ(☎02137)

### 受診には、特定健診・ 後期高齢者健康診査の 受診券が必要です



受診券は5月にそれぞれ  
の医療制度の加入者  
に送付しています。