

冬に流行する病気を予防しましょう

◎インフルエンザ

感染すると、38度以上の発熱、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。

- ・帰宅時、うがいや手洗いをする
- ・部屋の湿度を50%から60%に保つ
- ・十分な休養とバランス良く栄養をとる
- ・人混みへの外出を控える
- ・外出時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、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛が1・2日続き、回復後も数週間、ふん便の中にウイルスの排せつ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
- ・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、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)

『はつらつママリフレッシュ講座〜冬コース〜』参加者募集

日時 1月11日から3月15日までの毎週水曜日10時30分〜11時30分(全10回)
場所 おにスポスタジオ(アーニス内)
対象 4歳未満の子どもをもつ同講座を受講したことがないお母さん
内容 リフレッシュヨガ、骨格メイクエクササイズ、燃焼系

エクササイズ

定員 10人(申し込み順)

参加料 2千500円(託児料含む)

申し込み 12月5日(月)から16日(金)までに健康推進G(しんた

21内・☎0100)



第26回がんサロンはあと

日時 12月13日(火)13時〜15時

場所 製鉄記念室蘭病院がん診療センター2階患者図書室

はあと

対象 がんと診断された患者とその家族

内容 患者同士の語り合い

※詳しくは問い合わせください。

問い合わせ 同病院・がん相談支援センター(☎474337)

第37回市民公開がんセミナー

日時 1月18日(水)15時(開場14時30分)

場所 製鉄記念室蘭病院がん診療センター3階大講堂

内容 膵臓がんの診断とその治療

講師 同病院消化器内科長・藤井重之医師

※詳しくは問い合わせください。

問い合わせ 同病院(☎474404)

千円ドックを受診しませんか

月日・場所

① 2月13日(月)・市民会館

② 2月14日(火)・婦人センター

③ 2月15日(水)・鷺別公民館

④ 2月16日(木)・鷺別公民館
 ※時間はいずれも9時から

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

※同じ年度内に特定健診・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。

検査項目 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、眼底、大腸がん検診(便潜血)、肺がん検診

必須項目 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、眼底、大腸がん検診(便潜血)、肺がん検診

選択項目 胃がん検診(バリウム)、前立腺がん検診(50歳以上の男性で治療中でない方)

定員 ①から③までは各日60人、④は30人(申し込み順)

検査料金 1千円(選択項目は無料)

※保険税(料)の滞納がある方は、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

※詳しくは問い合わせください。

申し込み 12月7日(水)から1月20日(金)までに国民健康保険G(☎1771)または年金・長寿医療G(☎2137)

冬休み短期教室 受講生募集中!

冬休みの友達と差をつけろ!

◆3日間コース◎12/27(火)~12/29(木) Aコース 9:30~10:30 定員60名 Bコース 11:00~12:00 定員60名	参加料金 本科会員3,240円 一般5,400円
◆1月短期教室 ◎1ヶ月4回チョイス水泳教室 本科通常時間 定員5名 参加料金 一般6,480円	◆1月親子ベビー4回チョイス水泳教室 ◎水曜日 10:30~11:30 土曜日 12:30~13:30 定員5名
◆1月女性のための健康美容教室 ◎ひめトレ1月毎週金曜日10:00~10:30 参加料金2,160円 ◎ひめトレ&アクアスティックマジック 1月毎週金曜日10:00~11:00 参加料金4,320円	※不明な点はお気軽にお問い合わせ下さい

日本水泳連盟優秀校

JSS登別スイミングスクール
 登別市若草町1丁目4番地6 TEL(0143)86-6800

ETC車載器プレゼントキャンペーン!!

日専連カードを新規で「Web入会」いただくと **車載器が無料に!!**

日専連ETCカード会員限定

お申込みはこちらのQRコードから!!

入会金・年会費が〜と無料!

セットアップ済!

※Web入会限定キャンペーンとなっております。窓口及び郵送でのお申込みは対象となりません。

0120-36-7755

日専連パナフィック

お申込みお問い合わせは 【受付時間】平日/AM9:00~PM6:00