

事業名	対象	期 日	時 間	場 所	備 考
乳幼児健康相談	乳幼児の保護者	10月23日(金)	午前10時～11時30分	保健センター	相談員：保健師、管理栄養士 みそ汁の塩分測定を希望の方は、当日朝の、みそ汁を50ml程お持ちください。
食事相談 みそ汁の塩分測定	市民	10月26日(月)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時		
もぐもぐ(離乳食)教室	4カ月健診を受けられたお子さんの保護者	10月28日(水)	午後1時～3時30分		
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などでお悩みの方	10月27日(火)	午後1時～3時	東濃保健所	要予約 東濃保健所(☎231111・内線362)または保健センター
★注 第1期 麻しん・風しん混合予防接種 (医療機関での個別接種)	平成20年10月以前に生まれた2歳未満のお子さん	麻しん、風しん両方に、確かにかかったことがある方は、対象ではありません。 該当するおさんは、10月15日(木)までに保健センターへお申し込みください。			
★注 3種混合予防接種 (初回・追加) ジフテリア・百日せき・破傷風 (医療機関での個別接種)	平成21年6月以前に生まれた7歳未満のお子さん	①平成21年6月生まれのおさんは、保健センターで実施するBCG予防接種時に申し込みの受け付けをします。 ②平成21年5月以前に生まれた7歳未満のおさんと、3種混合予防接種を3回接種したことがなく、今までに申し込みをされていない場合は、10月15日(木)までに保健センターへお申し込みください。 ③平成20年10月までに3種混合予防接種(初回)を3回接種終了されているおさんは、追加接種を10月15日(木)までに保健センターへお申し込みください。 ※百日せきと診断されたことがある場合は、保健センターへご相談ください。			
★注	※個別予防接種の申し込みは、保健センターへFAX(☎0095・送信後の電話確認をお願いします)、市のホームページまたは直接窓口にてお申し込みください。 ※接種は11月からですが、10月26日(月)以降に申し込みされた医療機関で、接種日時を予約の上、接種してください。 ※接種前には、市が配布した「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予診票に必要事項を記載し、母子健康手帳を持って出掛けください。				
食生活改善講習会	駄知町	11月4日(水)	午前10時～午後1時	駄知公民館	定員：20人(先着順) 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具 締め切り：開催日の1週間前までに保健センターへお申し込みください。
	鶴里・曾木町	11月5日(木)		鶴里公民館	
	土岐津町	11月6日(金)		保健センター	
	肥田町	11月11日(水)		肥田公民館	
	泉町	11月17日(火)		保健センター	
		11月20日(金)			
下石・妻木町	11月25日(水)	妻木公民館			
健康相談	市民	11月6日(金)	午後1時15分～2時	保健センター	血圧測定・尿検査など
歯科健診・相談			午後1時15分～2時30分		歯の健診・相談、歯みがき指導

インフルエンザを予防しましょう!!

(新型インフルエンザも季節性インフルエンザも予防法は同様です)

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫に含まれるウイルスを、鼻や口から吸い込むことによって感染します(飛沫感染)。そのほか、ドアノブなどウイルスが付着した物を触った手で、口や目の



の粘膜に触れることで感染が広がります(接触感染)。

これらの感染を防ぐために次のことに注意しましょう!!

- ❖外出先から帰った後は、手洗い、うがいを励行しましょう。
- ❖咳エチケットを守りましょう。
 - 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけ1m以上離れる。
 - 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。
 - 咳をしている人にマスクの着用を促す。
咳をしている場合、周りの人へうつさないために、マスクを着用する。
 - マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。
- ❖人込みや繁華街への外出をできるだけ控えましょう。
- ❖日ごろから十分に休養を取り、体力や抵抗力を高め、バランスよく栄養を取り、規則正しい生活をして感染しにくい状態を保ちましょう。