

# 健康情報版

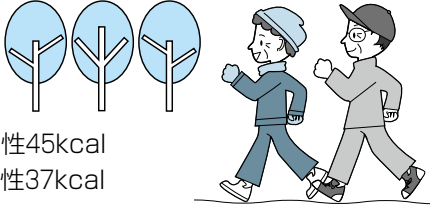
保健センター 〒310-0852 笠原町 993-13  
☎ 243-7311  
常澄保健センター(大場町) ☎ 269-5285  
内原保健センター(内原町) ☎ 259-6411

いばらき  
ヘルスロードを歩こう!

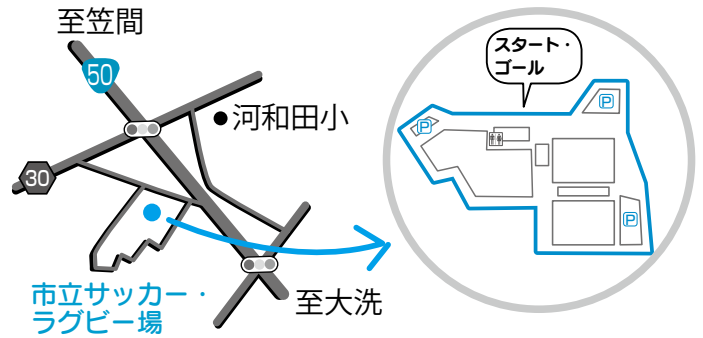
## 河和田ツインフィールドコース

### 【コースデータ】

距離/約1.265km  
所要時間/約14分  
歩数/約1,720歩  
消費カロリー/男性45kcal  
女性37kcal



※ヘルスロードの詳細は、県のホームページで紹介しています。  
<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/health-road/shitei-ichirann.html>



市立サッカー・ラグビー場の周囲を歩く河和田ツインフィールドコース。このサッカー・ラグビー場は、中・高生などの国内公式試合や、水戸ホーリーホックの練習場としても使用されるサッカー・ラグビー専用スタジアムです。スタジアムの周りをウォーキングしながら、水戸ホーリーホックの応援もできる魅力的なコースです。

### 麻しん風しん混合予防接種

市では、今年度対象者となる中学1年生(3期)と高校3年生(4期)に相当する年齢の方に、予防接種券を4月に郵送しました(高校2年生の時に、4期としてこの予防接種を受けた方を除きます)。まだ接種が済んでいない方は、早めに接種しましょう。

これらの接種については、特例として、保護者の同伴がなくても接種を受けられます。詳しくは、接種券をご覧ください。対象者で、予防接種券がない場合は、保健センターへお問合せください。

### ノロウイルスの感染に注意しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、冬季(12月~3月)を中心に多発します。感染経路は、ほとんどが口から体内に入る経口感染です。感染を防ぐため、次のことに注意しましょう。

- ・調理や食事の前はよく手を洗う
- ・調理器具は十分洗浄し、食材に応じて使い分ける
- ・調理の際は、食品の中央まで火が通るように十分加熱する
- ・ふきんは、洗剤で洗うだけでなく消毒する

また、下痢やおう吐、腹痛などの症状がある場合は、早めに医療機関で受診しましょう。

### 夜間健診など健診日を追加します

会場・期日/受診券に同封されている日程表以外に、下記の日程を追加します

**保健センター** 平成25年2月1日(金)…午後6時00分~8時00分、2月2日(土)…午前9時30分~11時30分、午後1時30分~3時

**常澄保健センター** 平成25年1月28日(月)…午前9時30分~11時30分、午後1時30分~3時

**内原保健センター** 平成25年1月22日(火)…午前9時30分~11時30分、午後1時30分~3時

**内容** 特定健康診査、高齢者健康診査、リフレッシュ健康診査、結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、大腸がん検診(容器配布)

**持ち物** 平成24年度がん検診等受診券  
※特定健康診査、高齢者健康診査を受診する方は、特定健康診査受診券または高齢者健康診査受診券と健康保険証を必ずお持ちください。

### 歯とらつ講座

**会場**・期日・時間/五軒市民センター…平成25年1月24日(木)、午後1時30分~3時30分、保健センター…1月31日(木)、午前10時~正午

**対象** 市内に居住する65歳以上の方  
**定員** 20名(定員を超えた場合は抽選)

**内容** 口の元気を保つための講話と実技

**料金** /無料  
**申込み** /開催日の1週間前までに、電話で、保健センターへ

### シルバリーハビリ体操指導士養成講習会

**期日** /平成25年1月28日(月)、2月5日(火)・7日(木)・8日(金)・12日(火)・14日(木)・18日(月)・21日(木)・26日(火)

**時間** /午前10時~午後3時45分

**会場** /保健センターほか

**対象** /平成24年4月1日現在60歳以上で、全日程に参加できる方

**定員** /20名(定員を超えた場合は抽選)

**内容** /食生活と栄養、解剖運動学、体操実技など

**料金** /無料  
**申込み** /問合せ/12月28日(金)までに、電話で、保健センターへ