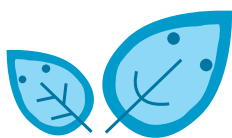


健康情報版

保健センターからのお知らせです



保健センター ☎ 311-4141 赤塚 1-1(ミオス1階)
 ☎ 243-7311 ☎ 244-0157
 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

食生活改善推進員による 「食育体験…野菜たっぷりわんぱくサンドをよくかんで食べよう」 親と子の料理教室

子どもの頃から、体によい食事をする習慣を身に付けることが大切です。料理をする楽しさと食べる喜びを体験しましょう。

対象/小学生とその保護者 メニュー/わんぱくサンド、ミネストローネ、ヨーグルトパフェ風 ※メニューは変更になる場合があります。申込み/電話で、各会場へ

定員に
なり次第
締切り

開催日	会場	申込・問合せ	開催日	会場	申込・問合せ	開催日	会場	申込・問合せ
7/20(土)	新莊市民センター	221-7851	7/30(火)	常磐小学校調理室 (常磐市民センター)	233-7055 (常磐市民センター)	8/1(木)	堀原市民センター	252-2750
7/21(日)	赤塚市民センター	252-4090				8/2(金)	下大野市民センター	269-1288
7/25(木)	山根市民センター	252-0966				8/6(火)	双葉台市民センター	251-3991
7/27(土)	大場市民センター	269-1006				8/8(木)	桜川市民センター	251-0359
	吉田市民センター	247-2316				8/20(火)	稲荷第二市民センター	269-1031
	笠原市民センター	243-3769				8/21(水)	緑岡市民センター	243-1020
	見川市民センター	243-6733				8/21(水)	柳河市民センター	231-6559
7/28(日)	見川市民センター	243-6733	8/21(水)	石川市民センター	252-2989			
	鯉淵市民センター	259-7821	8/20(火)	竹隈市民センター	231-2045			
	妻里市民センター	259-6665	8/21(水)	渡里市民センター	221-3873			
7/28(日)	酒門市民センター	248-0024	7/31(水)	五軒市民センター	226-4156	※時間・定員・料金などは会場によって異なります。詳細は、お問合せください。		
7/30(火)	内原市民センター	259-4044				7/31(水)	千波市民センター	243-3174
7/30(火)	三の丸市民センター	224-6600				7/31(水)	城東市民センター	221-9974

予防接種

▼二種混合2期

ジフテリアと破傷風の予防効果を持続させる追加接種です。

対象/11歳以上13歳未満の方

▼日本脳炎1・2期

蚊が媒介する感染症の日本脳炎を防ぐ予防接種です。

対象/1期：生後6か月以上7歳6か月未満の方 2期：9歳以上13歳未満の方

※平成17年度から平成21年度にかけて、日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差控えにより、接種を受けられなかった次の①・②の方は、不足回数を定期接種(無料)として受けることができます。

①平成7年4月2日〜平成19年4月1日に生まれた方：20歳未満までの間に1期(3回)・2期(1回)が接種可能

②平成19年4月2日〜平成21年10月1日に生まれた方：9歳以上13歳未満の間に、1期(3回)が接種可能

料金/無料

※対象者には、予防接種券を郵送しています。医療機関に直接申込みのうえ、「予防接種券」(母子健康手帳「予防接種の記録(中学1年生以上の方)」を持参してください。

蚊媒介感染症に注意

蚊は、デング熱、ジカウイルス感染症(ジカ熱)、チクングニア熱、日本脳炎、マラリアなどの感染症を媒介する恐れがあります。

水が溜まる場所は、蚊の幼虫の発生源となります。外置きのバケツや花の水受皿などに水を溜めないよう心がけましょう。また、木陰などに立入る際は、肌の露出を避けましょう。

不妊専門相談センター

不妊専門相談では、不妊治療専門の産婦人科医師などが、無

場所/県三の丸庁舎

申込・問合せ/平日の午前9時〜午後3時に、電話で、茨城県産婦人科医会 ☎ 241-1130へ

※事前予約が必要です。

▼第1・4日曜日

時間/午後2時〜5時

相談員/産婦人科・泌尿器科医師または助産師、不妊力ウンセラ(第1日曜日のみ)

▼第2・3木曜日

時間/午後5時15分〜8時15分

相談員/第2木曜日：産婦人科・泌尿器科医師、助産師 第3木曜日：助産師、不妊力ウンセラ

熱中症に注意しましょう

熱中症は、7〜8月に発生のピークを迎えます。昨年度は、水戸市・城里町で212名の方が救急搬送されており、そのうち約40%が高齢者でした。救急搬送で多いのは以下の場合です。

- ・換気の悪い室内にいるとき
- ・運動中や屋外の作業中

室内では冷房や換気で室温や湿度を調節し、屋外では日傘をさしたり通気性の良い服を着たりして予防しましょう。また、こまめな水分補給が大切です。

暑さ指数の予測値や実況値の情報を、メール配信サービス(無料)で利用することができます。

PC用：https://service.sugumail.com/env/member

携帯用：https://service.sugumail.com/env

※暑さ指数…湿度、日射など周辺の熱環境、気温の3つを取入れた指標。

問合せ/保健センターまたは消防本部救急課 ☎ 221-0126