

ダンベル&ロコモ交流会

町は、「みんなで元気！」を合言葉に、ストレッチ体操やダンベル体操などの「ロコモ予防教室」を各地で開催しています。

10月29日、ロコモ予防教室の参加者と6月から9月に実施した「はなまる元気塾」の受講者が一堂に会し、二本松市市民交流センターでダンベル&ロコモ交流会を開催しました。

82名が参加し、ダンベル体操やロコモ体操で体を動かしたり、ゲームなどを行い楽しく交流を深めました。

参加者の中には震災後初めて再会した方々もあり、久しぶりの再会を喜んでいました。

今後も各地でロコモ予防教室を開催していきます。興味のある方は、いつでもご連絡ください。



◁震災前より活動している「ダンベル友の会」のメンバーによる創作ダンベルの発表



△男性の参加者による男前ダンベル

座禅とミニ昼食会を開催しました

10月31日、白河市の大統寺で座禅とミニ昼食会を開催しました。

13名が参加し、渡邊宗徹住職による講話の後、座禅を行い、心を落ち着かせていました。

また、昼食には福島県栄養士会の栄養士による減塩食が振る舞われ、栄養についてのワンポイントアドバイスがありました。参加者からは「薄味でも美味しい」といった感想が寄せられました。



ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に本格的な流行を迎えます。

ノロウイルスに感染すると下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを引き起こします。

子どもや高齢者は重篤化しやすいので特に注意しましょう。



【主な症状】

潜伏期間は1～2日です。

主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱などで、通常これらの症状が1～2日間続いた後に治癒します。

【予防対策のポイント】

◇手洗いをしっかりしましょう

特に、食事前・トイレの後・調理前は、石けんでよく洗いましょう。

汚れが残しやすい指の間や爪の間などは注意して洗いましょう。

すすぎは流水で十分に行い、清潔なタオルまたはペーパータオルで拭きましょう。

◇しっかりと火を通して食べましょう

生食用ではない二枚貝を食べるときは、十分に加熱（中心温度85℃～90℃で90秒間以上）してから食べましょう。

二枚貝を生で食べるときは、「生食用」と表示してあるものを買ひ、体調が悪いときは生で食べるのを控えましょう。



予防接種はお済みですか

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

■麻しん・風しん

区分	対象年齢	接種期間
1期	1歳以上2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	幼稚園年長児に相当する年齢	平成27年3月31日まで

■二種混合（破傷風・ジフテリア）

▷対象年齢 11歳以上13歳未満の方
※小学6年に相当する年齢

保健 だより



問 健康保険課健康係 TEL 0243(62)0168

◇調理器具等の消毒をしましょう

調理器具や調理台は消毒していつも清潔にしましょう。

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗浄しましょう。

【感染を広げないために】

ノロウイルスに感染した人の便やおう吐物の中には、ノロウイルスが大量に含まれ、感染が広がる可能性がありますので、十分に注意しましょう。

ノロウイルスに感染した人の便やおう吐物を片づけるときは、使い捨ての手袋とマスクをつけ、ペーパータオルなどで静かに拭き取り、拭き取った後は塩素液(※)を含ませた布で床をおおい、しばらくそのまま置いて消毒しましょう。

※塩素液（200ppmの濃度）の作り方

製品の濃度	液の量	水の量
6% (一般的な家庭用)	10 ml	3 L

【感染したかな?と思ったら】

まずは医療機関を受診しましょう。

下痢やおう吐をしたらしっかり水分を摂りましょう。

■日本脳炎

区分	対象年齢	標準的な接種年齢
1期初回 (2回接種)	生後6か月以上 7歳6か月未満	3歳以上4歳未満
		4歳以上5歳未満
2期	9歳以上13歳未満	9歳以上10歳未満

※平成7年4月2日から平成19年4月1日の間に生まれた方に限り20歳未満まで接種することができます。

●予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。

●県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問い合わせください。

※その他、不明な点はお問い合わせください。

広げよう ママ友の輪

今月の かもめっ子クラブ

- ◆郡山市◆ 12月11日(木) 10時～
郡山市総合福祉センター
- ◆いわき市◆ 12月18日(木) 10時～
いわき市文化センター
- ◆南相馬市◆ 12月25日(木) 10時～
高平生涯学習センター