

## 🌸 ゆったり子育てアドバイス 🌸

10月29日、いわき市文化センターで第4回子育てサロン「ぼかぼかテラス」を開催しました。今回はヨガ教室でお母さんたちとリフレッシュしました。

…………… **ポイント：ゆったりと体を動かして心と体をリラックスしましょう** ……………

ヨガには、ポーズをとることで体の歪みを解消し、柔軟性や体力、筋力を向上させる効果があります。また、呼吸をコントロールすることで活力や集中力が増したり、ストレスが緩和されると言われています。

ぼかぼかテラスでは、基本的なポーズを50分間行いました。ゆったりと自分の体に向き合うヨガは、心と体のリラックスにぴったりですよ。



### 今年度最後の開催になります！

今回の  
ぼかぼか  
テラス

- **日時** 12月4日(金) 10時～ ※9時50分までにお集まりください。
- **場所** 中央台公民館 (いわき市中央台飯野四丁目5番地の1)
- **内容** 「アロマオイルを使用したハンドマッサージ、ハンドクリーム作り」
- **申込み先** 教育委員会事務局子育て支援係 ☎0243(62)0170

子育てに関する悩みは、教育委員会事務局子育て支援係へ ☎0243(62)0170

広げよう  
ママ友の輪

今月の  
かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 12月9日(水) 10時～ 中央台公民館
- ◆郡山市 12月22日(火) 10時～ 郡山市音楽文化交流館 ミューカルがくと館
- ◆南相馬市 12月24日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

## 健診事後相談会を開催します

健診の結果はいかがでしたか？  
健診結果を有効に活用していた  
だけよう事後相談会を開催します。



医師による個別相談も行いますので、健康に関する悩みを相談したり生活習慣の改善について考える機会としてお気軽にご参加ください。参加申込みは不要です。

### ▷日時・場所

- 12月10日(木) 10時～  
福島県男女共生センター 4階・第2研修室  
(二本松市郭内一丁目196-1)
- 12月15日(火) 10時～  
吉井田学習センター 講義室  
(福島市仁井田字西下川原1番地の1)

### ▷持参するもの

健診結果通知書

※1月以降も各地で実施予定です。

## 集団検診を受診できなかった方へ ～がん検診を実施します～

集団検診を受診できなかった方を対象に、郡山市およびいわき市内の医療機関においてがん検診を実施します。これは、福島県の協力のもと、がん検診の受診機会の拡大および利便性の向上につなげるため実施するものです。

受診を希望される方には専用の受診票を郵送しますので、必ずご連絡ください。

### ▷実施期間

平成28年2月

### ▷実施医療機関

郡山市およびいわき市内の委託医療機関

### ▷実施するがん検診

胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

## 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

食事前、トイレの後、調理前は、必ず石けんでよく洗いましょう。

汚れが残りやすい指の間や爪の間などは注意して洗ってください。

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

一般にウイルスは熱に弱く、加熱処理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。

特に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。

#### ◇調理器具等の消毒をしましょう

調理台や非金属性の調理器具は洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)で浸すように拭き取ります。

まな板、包丁、食器、ふきんなどは熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱が有効です。

## 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28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



☎健康保険課健康係 ☎0243(62)0168

### 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、使い捨てのエプロン、手袋、マスクをつけ、ペーパータオルなどで静かに拭き取ります。拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度約200ppm)で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをします。拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。

### 塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

※塩素消毒液(200ppmの濃度)の作り方

製品の濃度	液の量	水の量
12%	5 ml	3 L
6%	10 ml	3 L
1%	60 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	3歳以上4歳未満
	7歳6か月未満	
1期追加		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。
- 不明な点はお問い合わせください。