

健康だより



問合せ先 ●健康増進課（佐野市保健センター）☎(24) 5770

特集

健康

施設

暮らし

インフルエンザが流行しています！栃木県内で警報レベル

栃木県内のインフルエンザ患者数が急増しています。インフルエンザが本格的な流行期に入り、今後も報告数の多い状態がしばらく続くことが予想されます。インフルエンザの発生動向に注意するとともに、以下の予防対策を心がけてください。

- ①栄養と休養を十分取る …体力をつけ、抵抗力を高めると、感染しにくくなります
 - ②人ごみを避ける …病原体であるウィルスに寄せ付けないようにしましょう
 - ③室内の適度な温度・湿度を保つ…ウィルスは、低温・低湿を好みます
 - ④外出後の手洗い、うがいの励行…手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます
 - ⑤マスクの着用 …感染予防のほか、周囲に感染を広げないためにも重要です
- ※インフルエンザにかかってしまったら、直ちに医療機関で受診しましょう。発症から48時間以内ならば、ウィルスの増殖を抑える薬が処方されます。早いほど効果的です

麻しん（はしか）風しんの予防接種はお済みですか？

◆平成24年度（1年間限定）の接種対象者は、次の②③④の方です。ご確認ください。

- ①第1期 満1歳～2歳未満のお子さん
- ②第2期 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ（年長児）
- ③第3期 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ（中学1年生）
※市立の中学校では、5月に集団接種を実施しました
- ④第4期 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ（高校3年生相当年齢）



②③④の対象者が法律に基づく予防接種として無料で受けられる期間は、3月31日までです。この期間を過ぎると有料（1万円程度）です。早めに予約し、接種しましょう。
※③④の方は、無料接種券が必要です。紛失した方は再発行しますので、お問い合わせください

佐野歯科医師会によるフッ素塗布のお知らせ

フッ素は、歯に塗布することで歯質を強くし、虫歯になりにくくする薬です。

- ▶日時 4月7日、6月2日、8月4日、10月6日、12月1日、平成26年2月2日（各日曜日）午後1時～3時
- ▶会場 休日歯科診療所（大橋町）☎(24) 7575
- ▶対象 満2歳～小学生 ▶費用 300円
- ▶方法 フッ素ジェル歯ブラシ塗布法
- ▶申込 お近くの佐野歯科医師会会員の歯科医院へ直接お申し込みください（実施日前月の25日まで）。
- 問合せ 健康増進課☎(24) 5770

産業保健講演会開催のお知らせ

- ▶日時 3月2日（土）午後2時～4時30分（午後1時30分開場）
- ▶会場 佐野市医師会（植上町）
- ▶内容 講師・岡本由利子さん（栃木産業保健推進センター相談員）の講演「働き盛りの労働者に対するこころのケアについて」、尺八・齋藤翠山さん、箏・井寿麗さん、真井寿さんによるミニコンサート
- 問合せ 同会☎(22) 0324
- ※事前申込は不要です。当日会場へお越しください

がん検診は受けましたか？

平成24年度のがん検診は、3月末で終了になります。受け忘れのないように、未受診の方は早目に受診してください。

がん検診・歯周疾患検診の無料クーポン券は、4月以降の検診では使用できません。無料クーポン券をお持ちの方は、有効期限の3月31日までにご利用ください。