

ふれあいプラザ だより

| ぱくぱく教室 (幼児食前期の教室) | |
|----------------------|---------------------------|
| ◆日時 | 1月26日(月) 10時～13時 |
| ◆場所 | ふれあいプラザ 栄養指導室 |
| ◆対象 | 概ね1歳～1歳11ヶ月児の保護者 |
| ◆内容 | 離乳食が終わつた後の食事についての調理実習とお話し |
| ◆参加費 | 200円(二世帯) |
| ◆申込締切 | 1月21日(水) |
| ◆その他 | 教室の間、託児スタッフが託児を行います |

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(石井)まで

▼感染原因

ノロウイルスは世界中に広く分布しており、ノロウイルスによる感染症は、例年12月頃から増加して1月～3月がピークとなり、冬から春にかけて流行します。

▼症状

ノロウイルスはわずかな数でも感染力が強く、感染すると通常24～48時間以内に急性胃腸炎を引き起こします。おう吐や下痢などの症状が1～2日ほど続いた後に回復しますが、乳幼児や高齢者など、体力のない方が感染するとまれに重症化することがあります。

▼感染したと思ったら

ノロウイルスは、手指や食品などを介して口の中に入ることで感染します。症状がある方は、早めにかかりつけの医師にご相談ください。

▶ただいま展示中!
糠平温泉文化ホール
1月9日(金)頃まで

自殺予防パネル展

本町の自殺の現状や相談先などについて、みなさんにお知らせするため、11月に「自殺予防パネル展」をふれあいプラザで開催しました。

ただいま、糠平温泉文化ホールで展示しております(1月9日頃まで)、ぜひ、お立ち寄りください。



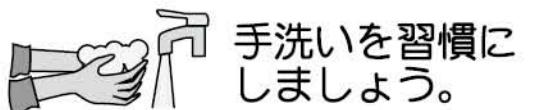
▲ふれあいプラザでの様子

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555



ノロウイルスにご用心



▼予防

ノロウイルスには予防ワクチンがありません。

日頃から「身の回りにはウイルスがいるかもしれない」と想定して、次のような予防法を心がけましょう。
①石けんと流水でしつかり手を洗う(外出後・調理前・食事前・排泄後・おむつ交換の後)。

②使った調理器具は十分に洗浄しましょう。
③内臓を含む貝類は十分に加熱調理をして食べましょう。

▼吐物や糞便でノロウイルスに汚染されたおそれのある場所の消毒方法

使い捨てのマスクと手袋を着用し、活物中のウイルスが飛び散らないように静かに拭き取ります。市販の塩素系漂白剤で消毒します(消毒用アルコールは効果がありません)。
○汚物の付いた床やじゅうたんは：漂白剤を50倍に薄めて拭きます。
○ドアノブや手すり浴槽、玩具類は：漂白剤を20倍に薄めて拭き、金属部分は腐食するので10分後に水で拭き取ります。

脱水症状を予防するために、水分補給をしつかり行いましょう。

症状が治まつて7～3週間は便の中にウイルスが見つかることがあります。また、人によっては感染しても発症せずにウイルスを排泄している場合があるので、感染源にならないよう注意しましょう。

◆保健環境部保健行政室(帯広保健所)
<http://www.tokachi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/index.htm>
※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

調理師業務従事者届出

調理師法では、調理業務に従事している調理師の方は、2年毎に「就業届」を出すことが義務づけられており、今年は届出の必要な年となっています。

◆届出の必要な調理師

次のところで調理の業務に従事している調理師

寄宿舎・学校・病院・事業所・社会福祉施設・介護老人保健施設・矯正施設・飲食店・商業・魚介類販売業・そつさい製造業

◆届出時期及び届出先

平成26年12月31日現在の状況を記載し、平成27年1月15日までに、届出する者が働いている地域の北海道全調理師会または、各支部に届け出してください。調理師業務従事者届出用紙は、北海道全調理師会各支部または最寄りの保健所にあります。なお、このウェブサイトに掲載している様式をA4用紙で印刷し、提出するもできます。

※お問い合わせは、北海道全調理師会
帯広支部(☎26-15858)または帯広保健所(☎27-18638)まで
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/sikaku/chourishi/syugyou.htm>

インターネットでも届け出が可能です！



平成26年度

健 診 の受け忘れはありませんか？



★40歳健康づくりスタート事業

| 健診名 | 脳ドック+メタボ検診(腹部CT検査)+特定健診(国保のみ) | 胃・肺・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診(巡回ドック) |
|--------------|---|---------------------------------------|
| 実施時期 ※締切日 | 受診期間:平成27年3月まで ※受診可能な日程が限られています。 お早目にお申し込みください。 | 平成27年1月28日~30日 ※お申し込みは平成27年1月7日まで。 |
| 実施場所 | 北斗病院 | ふれあいプラザ |
| 町助成額 | 25,150円 | 10,348円 |
| 自己負担額 | すべて無料です | |
| 対象者 | 40歳(昭和49年4月1日~昭和50年3月31日生まれの町民の方) | |

★脳ドック・がんドック

| 検診名 | 脳ドック | がんドック |
|--------------|--|---|
| 実施時期 ※締切日 | 受診期間:平成27年3月まで ※受診可能な日程が限られています。 お早目にお申し込みください。 | 受診期間:平成27年3月まで |
| 検査内容 | (脳ドック) MR I 検査、MR A 検査、問診及び診察、血液・尿・生化学検査 (動脈硬化健診) 頸部エコー検査、高感度CRP検査、心電図検査、眼底検査、血圧脈波検査(60歳以上) | P E T 検査、問診及び診察、血液・尿・生化学検査、腫瘍マーカー、C T・M R I・超音波検査 |
| 実施場所 | 北斗病院 | |
| 自己負担額 | 15,000円 ※生活保護の方は、無料 | 63,000円 |
| 対象者 | 40歳以上 ※町の脳ドック検診を未受診の方 | 40歳以上 |

★「巡回ドック」(1/28~30)、「女性がん検診」(2/4)、「国保(40~74歳)・後期高齢者人間ドック」(3月まで)
についても、お申し込み受付中!!

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当まで