高齢者のみなさん

インフルエンザ を接種期間は来年1月31日まで 予防接種を受けましょう!

インフルエンザ予防接種は、高齢者の発病防止や病気の 重症化防止にとても有効です。ワクチンが十分な効果を維 持する期間は、接種後約2週間後から5か月ですので、流 行前に接種することをおすすめします。

県内の登録医療機関()で接種できます。予約の必要な病 院もありますので、事前に各病院にお問い合わせください。

登録医療機関の確認は、健康管理課へどうぞ。

今年の冬は、新型肝炎(ŠARS)が再び流行する可能性 があり、インフルエンザとSARSの初期症状が似ている ため、流行が重なった場合、感染が拡大する恐れがありま す。インフルエンザの流行を極力抑えるため、予防接種を 受けましょう。

65歳以上のかた

60歳以上65歳未満のかたで心臓や腎臓、 呼吸器の機能障害または、ヒト免疫不全 ウイルスによる免疫の機能障害(身体障 害者手帳1級相当)が認められるかた

秋田市に住民票のあるかたで市内で接種す る場合は1,000円。市外での接種は医療機 関へ直接問い合わせてください。

ただし、生活保護受給者は無料

健康保険証、生活保護受給者証明書、上記 の疾患を証明するもの(身体障害者手帳)

問い合わせ 健康管理課予防接種担当tel(883)1179

http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/inful03.htm

年末年始は気をつけよう

これからの時期、クリスマスやお正月料 理のためにたくさんの食品を購入し、長期 間保存する機会が増えてきます。次のこと に気を付けて、食中毒を防ぎましょう。

1 買い物は計画的に

冷蔵庫に詰め込み過ぎると、冷却効率が低下し、 食中毒菌が増殖しやすくなります。 収納量は7割 程度にし、冷風が行きわたるようにしましょう。

2 食品の表示は必ず確認を

賞味期限、保存方法などを確認し、家庭に持ち 帰った後は、適切に取り扱いましょう。

3 暖かい家の中で食中毒菌が増殖

暖かい家の中は、食中毒菌が増殖しやすい環境 です。調理した食品は早めに食べ、残った食品は 冷蔵庫に保管し、時間がたち過ぎたら思い切って 捨てましょう。

4 食中毒予防の3原則

食中毒菌をつけない

十分な手洗い、食材の洗浄、調理器具の洗浄 消毒を徹底して行いましょう。

食中毒菌を増やさない

食材の適切な冷蔵・冷凍を心がけ、調理品は 室温に放置せず、早めに食べましょう。

食中毒菌をやっつける

食材の加熱は、中心部の温度が75 で1分間 以上しましょう。また、調理器具は洗浄後、 熱湯や塩素系漂白剤などで消毒しましょう。



感染経路

予防

感染すると?

冬の食中毒を招く ノロウイルス

「食中毒は夏のもの」と思いこんでいま せんか? 冬場は細菌による食中毒は減り ますが、冬に活発化するウイルスによる食 中毒が発生しやすくなります。特に発生し やすいのは、ノロウイルス(旧称・小型球形 ウイルス【SRSV】)によるものです。

川や海に流れ出たウイルスがカキなどの二枚貝 の中に蓄積し、生で食べた場合に感染します 人の手や調理器具を介してウイルスに汚染され た水や加熱されていない食品を食べることで感 染します

感染者の便や吐物には、大量のウイルスが含ま れており、それを介して人から人へ感染します

食べてから1~2日で下痢を引き起こします。 吐き気、おう吐、腹痛、発熱などの症状もみら れます。風邪に似た症状が主な場合もあります これらの症状は1~5日間で回復しますが、 便には2週間ほどウイルスが含まれます

二枚貝は十分に加熱調理してから食べましょう カキには生食用と加熱調理用の区別があります ので、購入する際に確認しましょう

調理前や生の二枚貝を触った後は、十分に手洗 いしましょう

トイレの後や食事の前、外からの帰宅時には石 けんを使い、流水で十分に手を洗いましょう 家族に下痢などの症状があったら、トイレは塩 素系の消毒剤(漂白剤)でこまめに掃除しましょう おう吐物は、手袋を使用して速やかにビニール 袋に入れ、密閉しましょう。吐いたところは塩 素系の消毒剤(漂白剤)でふきとりましょう

18

元気が大好き 月 育児コーナー





ママたちが作る子育で情報誌 **あきたでOSANPO!**

vol.5 2003·冬

寒い冬をのりきる楽しい遊び や祭り情報などを紹介しています。プラツL(アトリオン6階)、加賀 谷書店、ブックスシティピア、陶彩サエラ、藤原書店(県庁地下)で販売中。

問い合わせ

武田紀美子さんtel(857)4420

乳幼児健康診查

個人通知はしませんので、母子健康手帳別冊をよく読んで受診しましょう。まだ母子健康手帳別冊をお持ちでないかたは、市民課、土崎・新屋支所へどうぞ。市保健所保健予防課tel(883)1172

4・7・10か月児健康診査 = 4・7・10か月になった日から1か月以内のお子さんを対象に、母子健康手帳別冊に書いてある委託医療機関で行っています。

1歳6か月児健康診査 = 平成14年6月生まれのお子さんが対象です。初日は混雑しますので、地区割りを確認して対象となる日に直接会場へどうぞ。都合が悪く、受診できないかたはご連絡ください。また、2歳未満のお子さんは受診できますので、まだ受けていないかたもご連絡ください。

当日は母子健康手帳と別冊、バスタオルをお持ちください。受付時間は午後零時45分~1時30分。中央地区=1月14日(水)市保健センター 南部・西部(茨島・下浜・豊岩・浜田)地区=1月15日(木)市保健センター 北部地区=1月16日(金)土崎支所 東部・西部(新屋・勝平)地区=1月20日(火)市保健センター

3歳児健康診査 = 平成12年7月 生まれのお子さんが対象です。初日 は混雑しますので、地区割りを確認 して対象となる日に直接会場へ。都 合が悪く、受診できないかたはご連 絡ください。また、4歳未満のお子 さんは受診できますので、まだ受け ていないかたもご連絡ください。

当日は母子健康手帳別冊にある3歳児健診用アンケートと尿検査セット(尿を容器に採って)を母子健康手帳とあわせてお持ちください。受付時間は午後零時45分~1時30分。

中央地区 = 1月21日(水)市保健センター 北部地区 = 1月22日(木)土崎

公民館 南部・西部(茨島・下浜・豊岩・浜田)地区 = 1月23日(金)市保健センター 東部・西部(新屋・勝平)地区 = 1月27日(火)市保健センター

2 歳児歯科健康診査

2歳になった日から2歳2か月になる前日までのお子さんが対象です。母子健康手帳別冊に記載されている市内の委託医療機関(JAビルの小澤歯科医院を除く)で行っています。個人通知はしませんので、母子健康手帳別冊をよく読んで受診しましょう。

問い合わせ 市保健所保健予防 課tel(883)1172

歯科健康診査 委託医療機関の追加

2 歳児と妊婦の歯科健康診査が新たに、北インター歯科クリニックtel(868)8461(外旭川字小谷地4-1)でも受診できるようになりました。ぜひご利用ください。

問い合わせ 市保健所保健予防 課tel(883)1172

母子・父子家庭などに 保育料を援助します

就労などのため、お子さんを幼稚園や保育所(認可保育所を除く)などに預けている母子・父子家庭などに、保育料を援助します。個人に預けている場合も含みます。対象 配偶者のいない母親か父親、または父母に代わって児童を養育しているかたで、就労などのために乳幼児を保育施設に入所させ保育料を納めているかた。ただし、平成14年分の所得税が3,000円未満のかた

申し込み 12月19日(金)まで児 童家庭課tel(866)2094

サンタと遊ぼうクリスマス

1歳~就園前のお子さんと保護

者が対象。歌や踊り、指人形劇など。無料。12月22日(月)午前10時~11時45分、御所野ふれあい(交流)センターで。tel(826)0671

育児サークルへどうぞ

しゃぼんだま広場 御野場・四ツ 小屋・御所野地区にお住まいの就 園前のお子さんと家族が対象です。12月19日(金)午前10時~、四ツ小屋児童センターで。四ツ小屋地区主任児童委員の伊藤こう子さん tel(839)3891、永須静子さん tel(839)6595

親子ストローク 親子でいろいろ な遊びを楽しむ育児サークルです。 毎週金曜日(第5は除く)午前10時~正午、八橋コミセンで。12月26日(金)~1月16日(金)までは冬休みです。親子ストロークの藤原さん tel(868)0812

ぴょんぴょんクラブ

就園前のお子さんと家族が対象。 幼稚園の先生と一緒に、サンタの 帽子作りやダンスをします。 とき / 12月18日(木)午前9時30分 ~11時 ところ/新屋幼稚園 問い合わせ 新屋幼稚園

tel(828)2119

夜間や休日の子どもの急病は **夜間休日応急診療所へ**

千秋久保田町の 県成人病医療センター1階 各診療科の専門医が診察にあ たります。



夜 間

診療時間 午後7時30分~10時30分 診療科目 小児科、耳鼻科

休日・祝日、年末年始

診療時間 午前9時30分~午後3時30分 診療科目 小児科、内科

夜間休日応急診療所tel(832)3333 市保健所保健予防課tel(883)1172