



こんにちは、
保健師です!

インフルエンザの 流行する季節です

今年もインフルエンザが流行する季節がやってきました。インフルエンザは、小児や高齢者、免疫力の低下している人がかかると、重症化する恐れがあります。感染しないように、感染が広がらないように気をつけましょう。

インフルエンザから身を守るために



手洗い・うがい

外出後、食事前、多くの人がさわるものに触れた後など、こまめに手洗いをする習慣をつけましょう。



予防接種

予防接種による効果が出現するまでに2週間ほどかかります。すべての感染を防ぐことはできませんが、かかったとしても軽い症状ですみます。



マスクの着用

鼻やのどの乾燥を防ぎ、ウイルスの侵入を防ぎます。マスクは口・鼻を確実に覆い隙間ができないように正しく着用しましょう。



健康管理

免疫力が弱っていると感染しやすくなり、また感染したときに重症化する恐れがあります。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階 11番 ☎6915-9968

インフルエンザを 流行させないために

- くしゃみ、咳が出る時は、マスクを着用しましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手を洗いましょ。



健康掲示板

● 健診等のお知らせ

BCG予防接種 予約不要

日時 / 1月25日(水)、2月22日(水)
13時30分~15時

場所 / 区役所2階

標準接種期間 / 生後5~8か月(1歳の誕生日の前日まで接種可)

- 番号札は区役所2階にて13時より配付します。
- 諸般の都合により、日程変更及び中止する場合があります。
- 予防接種手帳の説明をよく読んで、予診票に記入のうえ、母子健康手帳とともにご持参ください。



乳がん検診 要予約 (マンモグラフィ)

日時 / 2月8日(水)
9時30分~10時30分
2月19日(日)
13時30分~14時30分

場所 / 区役所2階

対象 / 40歳以上の女性
(平成28年度は大正・昭和の奇数年生まれの方)

※勤務先等で同程度の検診を受診できる方、同一年度内に同等の検診・検査を受診済みの方等は対象外となりますので、ご注意ください。

料金 / 1,500円

結核健診

予約不要

日時 / 1月17日(火)、
2月14日(火)
10時~11時

場所 / 区役所2階

対象 / 15歳以上の方

料金 / 無料
(胸部エックス線撮影)



※要予約分につきましては、定員になりしだい締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。
※上記以外の実施日につきましては、お問い合わせください。

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階 11番 ☎6915-9882

有償ボランティア派遣制度 まちの支えあい活動「あいまち」

まちの支えあい活動「あいまち」 ×シニア劇団「発起塾」 無料

あなたの輝ける場を
見つけませんか?

みんな集まれ!

年齢に関係なく、元気ハツラツな会員さんが輝く「まちの支えあい活動「あいまち」」の紹介に加え、「演劇未経験の50歳以上の方が俳優となって輝く「発起塾」」のミュージカル公演を行います。

日時 / 1月27日(金) 14時~16時
(開場13時30分)

場所 / 鶴見区民センター 小ホール

定員 / 200名 ※当日13時から整理券配布

出演者 / あいまち会員 シニアミュージカル劇団 発起塾



▲「あいまち」コーディネーター

『はじめての「あいまち」講座』 無料

まちの支えあい活動「あいまち」とは、「ちょっと困ったな、助けてほしいな」の声に地域住民同士が気軽に支えあえる相互援助活動です。ボランティア活動の楽しさを知っていただく講座です。ぜひお気軽にご参加ください!

日程	内容
① 2月10日(金) 14時~15時30分	オリエンテーション「支えあい」ってどういうこと?
② 2月14日(火) 14時~15時30分	リアルなあいまちを知る! 「あいまち」ってどんな活動? 会員さんと座談会
③ 2月22日(水) 14時~15時30分	活動で実践できる! 車イスの使い方
④ 2月25日(土) 14時~16時	活動で実践できる! プロから学ぶ掃除のコツ!

場所 / 鶴見区在宅サービスセンター3階
会議室(諸口5丁目浜6-12)

対象 / あいまちでの活動希望される方で、上記講座に2回以上参加できる方

申込問合せ まちの支えあい活動「あいまち」事務局 ☎6913-7066

(運営: 鶴見区社会福祉協議会)