

☎健康増進課(中央保健センター)☎⑦2112

各庁舎地域振興課 表郷☎③2114 大信☎④62114 東☎③42116

■インフルエンザ予防

今年もインフルエンザの流行が予想されます。インフルエンザを予防するために、次のことを実践しましょう。

<体調管理>

日ごろから十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心掛けましょう。

<こまめな手洗い・うがいの励行>

外出後は、手洗い、うがいをしましょう。また、手ふきの共用はやめましょう。

<せきエチケットの遵守>

発熱・せきなどの症状が出た場合には早めにマスクを着用し、せきやくしゃみをするときは、鼻や口をテ

ィッシュで覆い、他人への感染防止に努めましょう。

<適度な温度、湿度を保つ>

ウイルスは低温、低湿を好みます。空気が乾燥していると、長時間空気中を漂うため、加湿器などで室内の温度や湿度を適度に保ち、定期的な換気を心掛けましょう。

<インフルエンザワクチンの接種>

ワクチン接種は重症化を防ぐために有効と言われ、接種後2週間から5か月程度まで効果があると言われています。なお、65歳以上の方は1,000円で接種ができます。12月20日(土)までに医療機関へ予約し、接種して下さい。

■心の健康セミナー

ストレスは心と体の健康を損なうだけでなく、社会問題となっている自殺の大きな要因でもあります。ストレスとの上手な付き合い方を学んで、健康維持と自殺予防について一緒に考えてみませんか。

- 日 時 12月18日(木)／午後1時30分から
- 会 場 市立図書館りぶらん地域交流会議室(道場小路)
- 内 容 ▶講演「ストレスをためずに、すこやかに

に生きるために」
▶講師 東北福祉大学福祉心理学科
教授 渡部純夫氏

- 定 員 100人
- 入場料 無料
- 申込期限 12月10日(水)まで
- 申し込み・問い合わせ先
福島県南保健福祉事務所☎⑤5649

■12月の健康相談会

成人の方を対象に「健康相談」を行っています。血圧測定や、健康づくり運動を行いますので、お気軽にご参加下さい。

なお、健康手帳をお持ちの方は、持参してください。

実施日	開始時間	表郷地域会場
2日(火)	9:30~	高木集会所
4日(木)	9:30~	上願ふれあいセンター
10日(水)	13:30~	三森公民館
12日(金)	13:30~	犬神集落センター
15日(月)	9:30~	表郷保健センター

実施日	開始時間	白河地域会場
15日(月)	13:30~	中央保健センター

実施日	開始時間	大信地域会場
17日(水)	9:30~	大信保健センター

実施日	開始時間	東地域会場
12日(金)	10:00~	大竹公民館
15日(月)	10:00~	蔭ノ原公民館
16日(火)	10:00~	刈敷坂公民館
17日(水)	9:30~	東保健センター
25日(木)	10:00~	蕪内公民館

※急病患者のための制度です。▶診察時間 午前9時~午後5時

小児科	病・医院名	住所	電話番号
7日(日)	みうら小児クリニック	白 坂	⑧1001
14日(日)	わたなべ子どもクリニック	老 久 保	⑩2166
21日(日)	おかざきクリニック	新 白 河	⑩2551
23日(祝)	岡崎小児科内科医院	結 城	⑩7811
28日(日)	関 医 院	横 町	⑩3003
31日(水)	白河厚生総合病院	豊 地	⑩2211

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
7日(日)	わたなべ内科医院	新 白 河	⑩1531
14日(日)	いがらし内科クリニック	老 久 保	⑩9111
21日(日)	ありがクリニック	北中川原	⑩1311
23日(祝)	宇都宮クリニック	北 真 舟	⑩1570
28日(日)	大 高 整 形 外 科	昭 和 町	⑩9988
31日(水)	白 河 病 院	六 反 山	⑩2700