

インフルエンザを防ぐために

インフルエンザウイルスとは

インフルエンザウイルスは、せき・くしゃみ・唾のしぶきに含まれています。それを近くにいる人が喉や鼻から吸い込むことや、ウイルスが付いた物に触れることで感染します。



予防の基本

1 手洗い・うがい

帰宅後すぐ、手洗いをしましょう。特に指の間や手首には汚れが残りやすいので、念入りに洗います。うがいは、まず口の中を洗います。次に、喉へうがい液をためて、数回行います。

2 十分な休養・バランスの良い食生活

抵抗力や免疫力を高めておけば、あらゆる病気にかかりにくく、治るのも早くなります。

3 せきエチケット

せきが出る人は、周りの人にうつさないようマスクをしましょう。

4 予防接種

インフルエンザの予防接種は接種してから約2週間ほどで効果が表れるため、流行前に受けましょう。特に持病のある方や抵抗力の低下した高齢者は、インフルエンザが重症化しやすいので、医師とよく相談の上、接種しましょう。



よしかわ健康・体力づくりポイント制度に参加して景品をゲット！

よしかわ健康・体力づくりポイント制度とは

健康・体力づくりに関する項目をクリアし、5ポイントを獲得すると景品がもらえます。市内に住んでいる18歳以上の方ならどなたでも参加できます。



参加方法

市内の公共施設に置いてあるカードを手に入れて、以下の項目に取り組みます。

ポイント付与・景品交換期間：平成31年3月29日迄まで

【必須項目】

- 健康診査の受診(生活習慣病予防検診、特定健診など)
- がん検診の受診 ※40歳以上の方のみ必須。
- 1カ月以上継続した体力づくりの取り組み

【任意項目】

- 健康づくりの自主的な取り組み
- 市が指定する各種健康・スポーツ・介護予防事業への参加

【景品(いずれか一つ)】

- ラッピーカード加盟店で利用できる満点カード500円分
 - フレンドパークのクッキー購入券500円分
- ※景品の交換は、一人につき年度1回までです。

市内で使える商品券が当たるダブルチャンスもあります！

詳しくは、市内公共施設に置いてあるチラシをご覧ください。 **よしかわ 健康・体力づくり 検索**

12月の保健事業

健康相談(会場は保健センター)

乳幼児健康相談

日時:14日 午前9時20分～10時

すくすく教室(10カ月児)

日時:5日 ①午前9時15分～9時30分

②午前10時45分～11時

休日当番医診療(急患のみ)

日時:日曜 午前9時～午後5時

場所:吉川中央総合病院 ☎982・8311

※電話確認の上、受診してください。

小児時間外診療(当番医輪番制)

日時:平日 午後7時から9時30分まで受け付け

※当番医の確認は、全戸配布している「小児時間外診療体制についてのお知らせ」を確認するか、市役所、消防署へお問い合わせください。

問合せ:市役所 ☎982・5111、吉川消防署 ☎982・3931、FAX 982・3917 救急の場合 ☎119

県休日夜間児童虐待通報ダイヤル

受付時間:土日祝 24時間、平日 午後6時15分～翌日午前8時30分

専用ダイヤル ☎048・779・1154

埼玉県救急電話相談

受付時間:毎日 24時間

専用ダイヤル ☎#7119、☎048・824・4199

無料口腔衛生相談(要予約)

11月の当番医(吉川歯科医師会)

● 白井歯科 ☎982・0081

● だて歯科クリニック ☎983・8148

※電話予約の上、来院してください。

献血情報 越谷レイクタウン献血ルーム

受付時間

【成分献血】午前9時45分～午後4時30分

【400・200ml献血】午前9時45分～午後5時30分

問合せ:☎048・987・3737

※7カ月児健康相談および健康診査(4カ月・1歳8カ月・3歳4カ月)については対象家庭に個別に通知しています。