

干潟保健センター

●以下のものは、旧干潟町の方が対象となります。

種 類	月 日	受付時間	対 象 ・ 内 容
2歳児歯科検診	2月15日(水)	13:00~13:15	15年8月~9月生まれ
乳幼児健診	2月22日(水)	13:00~13:30	17年9月~11月生まれ
健康相談	3月1日(水)	13:30~15:00	一般住民 ※〔会場〕干潟農村環境改善センター

麻しん・風しん

麻しん (はしか)	12か月以上90か月未満の者 ※できるだけ早く受けましょう。 (15か月以内) 指定の医療機関で個別接種 (通知に詳細記載)	※郵送された予診票に記入捺印し、母子手帳と一緒に持参してください。 ◇指定の予診票をお持ちにならない場合は、任意(有料)接種となります。また、予診票は原則として再発行しませんので、なくさないようご注意ください。
風しん (三日はしか)	12か月以上90か月未満の者 指定の医療機関で個別接種 (通知に詳細記載)	※麻しん・風しんの対象年齢上限が、平成18年4月1日から、次のように大幅に引き下がります。 変更後 12か月~24か月未満 未接種の方は、今年度中に接種しましょう。

【注 意】 ※捺印もれや、母子健康手帳を忘れた場合は接種できません。
※転入者などで通知の届かない方は、早めにご連絡ください。

【お知らせ】 3歳未満のお子さんの入・通院および3歳~就学前のお子さんの入院(7日以上)に要した医療費が助成されます。申請の手続き等くわしくは各保健センターまでお問い合わせください。

献血

今日(2月1日)は、飯岡保健福祉センターで献血を行います。
受け付けは、午前10時~11時45分、午後1時~3時30分です。
問い合わせ先/飯岡保健福祉センター (☎57-3113)



冬の暖房と換気

●室温は17~22℃

衣類によって調節が可能な気温は、10℃から26℃の範囲で、気温が10℃以下になったとき、暖房が必要となります。しかし、肌を感じる温度は必ずしも寒暖計の示す温度とは一致しません。風や湿度、部屋の天井や壁の温度にも影響されるためです。昨年は環境省から「ウォームビズ」なる言葉も生まれました。20℃以下の室内で、適宜衣類によって調節をすることで、環境保全と省エネを目的としています。

●暖房し過ぎるとどうなるか?

最近では電気やガスのエアコンがずいぶん普及していますが、ストーブやファンヒーターのような燃料を室内で直接燃焼させるタイプの暖房器具は、なんととっても暖かいので併用しているご家庭も多いでしょう。ご存じのように、ガスや灯油は燃焼時に空気中の酸素を使って炭酸ガスを発生させます。このとき、空気中の酸素濃度が一割減っただけで不完全燃焼による一酸化炭素の発生量が急増し始め、三割減ったら頭痛やめまいを感じるようになり、燃焼器具の火が消えてしまいます。さらに、

半分になるとそこで生きてはいられません。もうひとつ気をつけたいのが、乾燥です。乾燥により風邪を引きやすくなり、肌荒れを起こすことはご存じですね。

●まずは十分な換気を

このような弊害を避けるためには、換気を十分行うことです。少なくとも「一時間に一回一分間」部屋の空気を新鮮な空気に入れ替えて、人にもストーブにもたくさん酸素をあげることを望ましいですね。

●さらに湿度も考えて

冬場に適した湿度は60%前後です。湿度計があるご家庭は、ぜひご利用ください。夏に湿度が高いことも暑く感じるように、冬場も同じことが言えます。加湿することで同じ設定温度でも暖かく感じるため、体にも環境にも優しいということになりますね。

ストーブの上やかんを置く、湿ったタオルを下げる、霧吹きをする、ちよっとした工夫で加湿できます。加湿器も有効ですが、器具は不潔にしておくと細菌やカビが繁殖して呼吸器病の原因となります。この点に十分な配慮が必要です。

〔干潟保健センター 保健師〕

旭市保健センター

☎ 63-8766

種 類	月 日	受付時間	対 象 ・ 内 容
市民健康相談	2月14日(火)	13:00~14:30	一般市民 健康と栄養などの相談(担当は医師)
育児相談	2月17日(金)	9:00~10:00	乳幼児の食事、しつけ、言葉などに関する相談

●以下のものは、旧旭市の方が対象となります。

種 類	月 日	受付時間	対 象 ・ 内 容
ポ リ オ	2月1日(水)	13:00~14:00	3か月以上7歳半(90か月)未満の者
	2月8日(水)		
	2月22日(水)		
三 種 混 合	2月3日(金)	13:00~14:00	3か月以上7歳半(90か月)未満の者
	2月17日(金)		
2歳児歯科検診	2月9日(木)	9:00~9:30	15年8月生まれ
B C G	2月10日(金)	13:00~13:30	3か月以上6か月未満の者 ※対象年齢が短いので最優先で受けましょう。
1歳6か月児健診	2月15日(水)	13:00~13:30	16年7月生まれ
3歳児健診	2月21日(火)	13:00~13:30	14年8月生まれ
乳児健診	2月27日(月)	13:00~13:30	17年10月生まれ

海上保健福祉センター

☎ 55-5516

種 類	月 日	受付時間	対 象 ・ 内 容
男性のための健康づくり教室	2月17日(金) 3月11日(土)	8:50~9:10	対象/市内在住の男性 (健康づくりや食生活に関心のある方) 内容/●1回目 保健師による講話および調理実習 ●2回目 栄養士による講話および海上食品衛生協会による調理実習 ※協力:海上地区保健推進員 申込締切/2月10日(金) 先着15名 申し込み先/海上保健福祉センター ☎55-5516 ※申し込み者には詳細をご連絡します。

●以下のものは、旧海上町の方が対象となります。

種 類	月 日	受付時間	対 象 ・ 内 容
B C G	2月1日(水)	13:15~13:45	3か月以上6か月未満の者 ※対象年齢が短いので最優先で受けましょう。
三 種 混 合	2月2日(木)	13:15~13:45	3か月以上90か月未満の者
2歳児歯科検診	2月22日(水)	9:00~9:20	平成15年7月~9月生まれ

飯岡保健福祉センター

☎ 57-3113

種 類	月 日	受付時間	対 象 ・ 内 容
こころの健康相談	2月10日(金)	13:00~15:00	医療・生活等に関する相談
市民健康相談	2月13日(月)	13:30~15:30	健康全般についての相談
子育て学級	2月14日(火) 第2回	9:30~9:45	育児の仲間づくり、情報交換の場です。
両親学級	2月14日(火) 第3回	9:00~9:15	妊娠・出産・育児に関する知識の普及、仲間づくり
	2月24日(金) 第4回		

●以下のものは、旧飯岡町の方が対象となります。

種 類	月 日	受付時間	対 象 ・ 内 容
乳児健診	2月9日(木)	13:00~13:15	17年10月生まれ ※BCGは生後6か月未満まで
B C G			
2歳児歯科検診	2月7日(火)	13:00~13:15	15年6月~9月生まれ
三 種 混 合	2月10日(金)	13:30~14:00	3か月以上90か月未満の者
1歳6か月児健診	2月17日(金)	13:00~13:15	16年6月~9月生まれ