

ほけんセンターだより

Information
詳細はこちら

みんなで知って、みんなで注意 ～ 冬の感染症 ～

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザ・ノロウイルスなどによる感染症が流行しやすい季節です。感染症は、乳幼児や高齢者などの抵抗力の弱い方が感染することで、重症化することがあります。『感染しない・させない』ため、一人一人が意識して感染予防に努めましょう！！

【感染症にかからないようにするポイント】

①感染経路に注意する

- ◇こまめな手洗い
 - ・飛沫や接触感染を防ぐ基本です。
- ◇マスク着用と咳エチケット
- ◇加湿と換気
 - ・湿度40～70%が目安です。

②予防接種を受ける

- ・発症する可能性を減らし、発症した場合も重症化を防ぎます。

③免疫力を高める

- ◇バランスのとれた食事
- ◇十分な睡眠
- ◇適度な運動習慣
 - ・ウイルスに負けない身体づくりの基本です。



【+1で手軽に健康UP】
◇汁物（みそ汁・けんちん汁など）
+
牛乳・スキムミルク・豆乳
サバの水煮缶・大豆の水煮
（たんぱく質を取って、筋力UP&免疫細胞を増やそう！）



野菜たっぷり根菜汁
【食改さんおすすめレシピより】



健康
カレンダー



秩父市
HP



子育て支援アプリ
ちちぶっこ

ママ、パパ応援



予防接種のお知らせ

里帰り出産や病気の治療、施設入所等、やむを得ない理由により、秩父郡市内の指定医療機関以外で接種を希望する場合は、事前に各保健センターへご相談ください。

乳幼児～学齢期

ロタウイルス、ヒブ、小児肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、不活化ポリオ、BCG、麻しん風しん、水痘、二種混合、日本脳炎、子宮頸がん予防ワクチン

高齢者

高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌

子育て世代包括支援センター

産後ケア事業について

出産して退院後にゆっくりと休養したり、授乳や育児などのケアを受けたりすることができるサービスです。ご家族等から十分な援助が受けられず、産後の体調不良や育児に対しての不安がある方が対象です。助産院やご自宅で、お母さんや赤ちゃんの体調に合わせて、助産師等からケアを受けることができます。利用された産婦さんからは、「身体が回復できた」「心のケアもしてもらい、少しは自信がついた」との感想をいただいています。

健康クイズ

ヒント：市報10月号

歯と口の健康に関するもので、正しいものに○、誤っているものに×を付けてください。

- ①歯周病は成人の多くの方が罹患している。
- ②歯周病は口だけの問題で、全身には影響を及ぼすことはない。
- ③口臭や歯磨き後の出血は歯周病のサインである。
- ④歯垢がたまり炎症がひどくなると歯周病へと進行する恐れがある。

【回答欄】

①	②	③	④

※秩父市版健康マイレージのポイント付与対象外です。

献血とき



- ①12月14日(水) 9:30～11:30 13:30～14:30
②12月21日(水) 9:30～10:30
- ※変更もありますので事前に確認をお願いします。

ところ（主催団体）

- ①秩父消防本部
埼玉県秩父地方庁舎
②埼玉県秩父県土整備事務所