

保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎②112

■インフルエンザの季節です

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染し起こる病気で、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。あわせて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。

子どもはまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方は肺炎を伴うなど、重症になることがあります。インフルエンザに感染しないよう、日頃から次の予防を心掛けましょう。

《予防方法》

- ①こまめな手洗いの実施
- ②バランスのとれた栄養摂取
- ③十分な休養
- ④せきエチケットの遵守
- ⑤適度な湿度の保持(40%~60%)
- ⑥人ごみへの外出を控える
- ⑦予防接種



《発症してしまったら》

- ①適切な治療を受け、しっかり休養をとる
- ②マスクの着用
- ③発症後の5日間と、熱が下がったからの2日間は自宅療養する



■「ひきこもり」で悩んでいませんか

「ひきこもり」とは、様々な要因の結果として社会的参加(就学、就労、家庭外での交遊など)を回避し、6か月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態(他者と交わらない形での外出もあり)です。

内閣府の調査によると、「ひきこもり」の人が全国に54万人いると推計されています。

《「ひきこもり」の原因》

成績の低下・いじめ・職場不適合・病気など、原因は様々で、はっきりしないこともあります。

《周りの方の理解が必要》

ひきこもり中の多くの方は、自分に自信が持てず、物事を悲観的に考えがちで、社会や家庭の中で役割を果たせていないことを気にかけています。そうした気持ちに寄り添って、ひきこもりの状態を決して非難しないことが大切です。

《家族の接し方》

- ▷ひきこもりを否定せず、朝晩の挨拶など、コミュニケーションに心掛けましょう。
- ▷解決には時間が掛かると考え、焦らないようにしましょう。
- ▷ご家族自身も健康に心掛け、相談相手や仲間を探し、孤立しないようにしましょう。

●「ひきこもり」相談窓口

相談は本人でもご家族でも構いません。お気軽にご相談ください。

- ▷健康増進課 ☎②114 (平日/午前8時30分~午後5時)
- ▷県南保健福祉事務所 ☎②5649 (平日/午前8時30分~午後5時)
- ▷県ひきこもり支援センター ☎024-546-0006 (火~土曜日/午前9時30分~午後5時30分)、Eメールsoudan-fukushima@gaea.ocn.ne.jp

子育て情報



■二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種

二種混合予防接種は、乳幼児期の三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風) 予防接種で得られた免疫が低下する時期の小学6年生を対象に、免疫を高めるため実施しています。

まだ接種されていない方は、指定医療機関に予約のうえ接種してください。

- 対象者 小学6年生(11歳以上13歳未満)
- ※対象の方には、平成28年4月に予診票を配布しています。
- 費用 無料
- 持参品 母子健康手帳、予診票
- 実施場所 指定医療機関(市ホームページで確認していただくか、電話でお問い合わせください)



健康増進課(中央保健センター) ☎②112

■ひとり親家庭の就職活動をお手伝いします!

県では、ひとりで子育て中のお母さん、お父さんの就職活動の相談窓口を開設しています。

ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

- 内容 キャリアカウンセラーが担当制、予約制で継続的なサポートを行います。どんな仕事がいいか一緒に考え、履歴書の書き方や面接の受け方もアドバイスします。



ダウンロードはこちら

iphone Available on the App Store

Android ANDROID APP ON Google play

- ※秘密は厳守します。
- 時間 平日/午前9時~午後4時 ※年末年始の閉庁日を除く
- 費用 無料
- 場所 県南保健福祉事務所(郭内)
- 申込方法 事前に電話でお申し込みください。
- ☎県南保健福祉事務所 ☎②5647

■わくわく子育て教室

子どもの心と体の発達や触れ合い方を学ぶ、子育て教室を開催します。

- 対象者 4か月から9か月までの子どもを持つ保護者の方
- 日時 2月24日(金)/午前10時~11時30分
- 会場 アナビースポーツプラザ(北中川原)
- 費用 無料
- 内容 ▷テーマ「すこやかな成長のために~早起き・早寝・朝ごはん~そして挨拶・読み聞かせを中心にして」

▷講師 国際医療福祉大学言語聴覚学科教授 畦上恭彦氏

- 持ち物 母子健康手帳、筆記用具
- 申込期限 2月17日(金)まで
- ※託児を希望される方は、参加申し込み時にお知らせください。なお、当日はお子さんの託児に必要なものをご準備ください。



☎本庁舎子ども支援課 ☎②1113

2月の健康相談のお知らせ

実施日	開始時間	会場
15日(水)	9:30~	東保健センター
	10:00~	下羽原集会所
20日(月)	9:30~	表郷保健センター
22日(水)	9:30~	大信保健センター
	13:15~	アナビースポーツプラザ
27日(月)	10:00~	刈敷坂集会所

2月休日救急医療当番医

歯科	医療機関名	住所	電話番号
5日(日)	佐久間歯科医院	矢吹町本町	④3118
11日(祝)	佐藤歯科医院	中山南	②31184
12日(日)	鈴木歯科医院	立石	②6191
19日(日)	鈴木歯科医院	表郷金山	②2029
26日(日)	すずき歯科	矢吹町八幡町	④5555

内科・外科	医療機関名	住所	電話番号
5日(日)	しらかわ腎泌尿器内科クリニック	中山南	②2311
11日(祝)	すずき内科クリニック	森ノ内	②4114
12日(日)	鈴木ホームクリニック	南真舟	③18181
19日(日)	千葉医院	外薄葉	②2080
26日(日)	つかはら内科クリニック	郭内	②1011

小児科	医療機関名	住所	電話番号
5日(日)	ねもとキッズクリニック	立石山	②5623
11日(祝)	岡崎小児科内科医院	結城	②7811
12日(日)	関医院	横町	②3003
19日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町久保	④2040
26日(日)	みうら小児クリニック	白坂	②1001