



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

平成22年度

けんこう応援教室

昼コース

参加者募集!!

～あなたに合った運動を見つけましょう～

- 開催日 2/10・2/17・2/24・3/3・3/10・3/17・3/24《全7回コース》
- 時間 午後1時30分～午後3時30分
- 内容 ストレッチ、筋トレ等を中心にした運動・講話（たるんだお腹やお尻をひきしめます!!）
- 対象者 64歳までの方で、行方市在住の方（運動を始めたいと思っている方）
- 会場 玉造保健センター
- 講師 健康運動指導士 小田 夕子 先生
- 定員 30名 ※定員になりしだい締め切ります。
- 申込締切 平成23年1月28日（金）まで
- 申込方法 電話または来所でお申し込みください。

【お問い合わせ・申し込み先】

健康増進課（北浦保健センター）

☎ 0291-34-6200



《10月の教室（夜コース）参加者の声》

『毎回楽しく参加でき、その結果お腹が2cm縮まった』『体重も減り、体内年齢も10歳若くなった』『体重は変わらないが、体が引き締まったと言われるようになった』『運動が嫌いだったが、毎日運動するようになった』『ストレッチで肩こりが楽になった』といった喜びの声がありました。

ひとりで悩んでいませんか・・・

こころの健康相談のお知らせ

行方市では、こころの悩みを抱える方のために、毎月「こころの健康相談」を実施しています。ひとりで悩まずに早めに相談してください。

【相談内容】

- ★ちょっとしたことで、くよくよしてしまう
- ★最近よく眠れない
- ★気持ちが沈んで何もやる気がしない
等どんなことでも結構です。お気軽にご相談ください!!

【相談日程】

- ★北浦保健センター
期日：1/27（木）・2/24（木）・3/24（木）
時間：午前9時～正午
- ★玉造保健センター
期日：1/19（水）・2/16（水）・3/16（水）
時間：午後1時～午後4時

【予約について】

直接、健康増進課へご予約ください。相談料は無料。相談内容は一切もられません。

【問合せ先】

健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200

感染性胃腸炎が増加 ー昨年の2倍にー

感染性胃腸炎が急増中!!殆どはノロウイルスが原因とみられ、この時期としては過去10年で2番目に多くなっています。

予防は石けんを使って手洗いをしっかりとすることが大切になります。感染力が非常に強いので嘔吐物や便を処理する際には周囲に広がらないよう注意。水で洗い流してもウイルスはそこに生き残り、乾燥すると容易に空气中に舞い上がり感染するので塩素系漂白剤で消毒しておきましょう。

【嘔吐物の処理】

- ①マスク・使い捨ての手袋をする。
- ②バケツに消毒液を作り、新聞紙やタオルなどを浸す。
- ③まず新聞紙で嘔吐物を取り除き、タオルで拭く。
- ④嘔吐物を拭き取った場所は、消毒液で湿らせたタオル等で覆っておく（10～30分）。
*吐物は半径2～3m位まで飛び散るので、広い範囲を消毒する
- ⑤拭き取った新聞紙やタオルはビニール袋に入れ口をしっかりと縛る。

《消毒液の作り方》



水3リットル

+



市販の漂白剤

6%の原液50ml