



## 冬に流行する病気を 予防しましょう

### <インフルエンザ>

- 帰宅時、うがいや手洗いをする
- 部屋の湿度を50～60%に保つ
- 十分な休養とバランス良く栄養を取る
- 人混みへの外出を控える
- 外出時にはマスクを着用する
- 予防接種を受ける

### <ノロウイルス>

感染力が強く、吐き気やおう吐、下痢、腹痛が1・2日続き、回復後も数週間、糞便の中にウイルスの排泄が続くことがあります。

- しっかりと手を洗う
- 食品などは十分に加熱する
- 糞便やおう吐物の処理には使い捨てのマスクと手袋を着用する
- おう吐物で汚れた床は、漂白剤を含ませた布で浸すように拭き、じゅうたんなどは、85度で1分以上スチームアイロンをかける

▶ 問い合わせ 健康推進グループ  
(☎0100)



## 12月の歯科救急医療

### 問い合わせ

室蘭歯科医師会 (☎33522)

日時	診療所
12月4日(日) 9時～11時	ちりべつファミリー歯科医院 室蘭市知利別町3丁目5-7 ☎4141 鳴津歯科医院 登別市富士町2丁目11-10 ☎3366
12月11日(日) 9時～11時	J.FUKUDA DENTAL CLINIC 室蘭市中島町1-8-5 ☎7755 さかた歯科医院 伊達市舟岡町176-11 ☎014221182
12月18日(日) 9時～11時	海岸町歯科クリニック 室蘭市海岸町1丁目1-1 ☎6480
12月23日(金) 9時～11時	ありじ歯科クリニック 室蘭市宮の森町4丁目22-38 ☎5041
12月25日(日) 9時～11時	飯淵歯科医院 室蘭市中島町3丁目27-10 ☎5834
12月31日(土) 9時～11時	工藤歯科医院 室蘭市中島町1丁目23-25 ☎7667
	愛歯科 登別市中央町2丁目12-12 ☎1181 福田歯科医院 伊達市錦町92-7 ☎014224107



## 子育て広場『ともとも』 からのお知らせ

～いぶりたすけ愛『ともかな』～  
◎子育てイベント

### 『ベビーマッサージ体験教室』

▶日時 12月16日(金) 10時30分～12時

▶場所 ともとも

▶対象 1カ月児以上とその保護者

▶講師 一戸美香さん(ベビーマッサージセラピスト)

▶定員 10組(申込順)

▶参加料 800円(会員500円)

▶持ち物 パスタオル、あればベビーオイル、子どもの飲み物

▶申込期限 12月12日(月)

### ◎遊びに来てくれる親子を募集

毎週月・水・金曜日の10時～14時

▶問い合わせ NPO法人いぶりたすけ愛『ともかな』

(☎37133)



## 健康教室に 参加しませんか

～登別厚生年金病院～

▶日時 12月14日(水) 15時～16時

▶場所 登別厚生年金病院

▶内容 貧血について

※当日直接会場へお越しください。

▶問い合わせ 栄養部

(☎3235)



## 子育て講座 『親子であそび』

雪あそびに参加しませんか

▶日時 平成24年1月17日(火) 9時30分～12時30分

▶場所 ふおれすと鉱山

▶対象 2歳6カ月～未就学児とその保護者

▶内容 雪遊び、そり遊び、雪中宝探しなど

▶定員 20組(申込順)

▶持ち物 昼食、飲み物、着替え

▶申し込み 12月19日(月)～22日(木)に中央子育て支援センター(☎3715)



## 食育おやこ料理教室に 参加しませんか

登別市食生活改善推進員協議会

▶日時 平成24年1月10日(火)・11日(水) 10時～12時30分

▶場所 しんた21

▶対象 小学生とその保護者

※小学4年生以上は1人でも可。

▶内容 トマトライス、コンソメスープ、ヨーグルトサラダ、にんじんケーキ

▶定員 各30組(申込順)

▶参加料 300円(1人)

▶申し込み 12月28日(木)までに渡辺さん(☎2755)



## 国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している方へ ミニドック(集団健診)を受診しませんか

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象に、ミニドックの予約受け付けを開始します。

公共施設で生活習慣病の検査や心電図・眼底検査、がん検診などを低料金で受けられます。

▶場所・日時 ● 婦人センター 平成24年2月1日(水) 9時～12時  
● 市民会館 平成24年2月1日(水) 9時～12時  
● 鷲別公民館 平成24年2月2日(木) 9時～12時

▶対象 40歳以上の国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者  
※特定健診や後期高齢者の健康診査、短期人間ドックとの重複不可。

▶検査項目 身体測定、視力・聴力測定、血圧測定、尿、血液(脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血、尿酸など)心電図、眼底、便潜血、肺がん検診

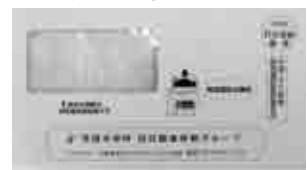
【選択項目】 胃バリウム、前立腺がん(50歳以上の男性で、治療中でない方)

▶定員 各60人(申込順)

▶料金 2,000円(保険税(料)を滞納している方は、料金が異なります。)

▶申し込み 12月14日(水)～平成24年1月17日(火)に、国民健康保険グループ(☎1771)または年金・長寿医療グループ(☎2137)

受診には、特定健診・後期高齢者健康診査の受診券が必要です



受診券は5月にそれぞれ医療制度の加入者に送付しています。