

⑭健康診査を実施します

胃がん検診のある健康診査の申込みを受け付けています。ご希望の方は、各保健センターの窓口へ直接または電話でお申し込みください。胃がん検診のない健康診査（夜間健診）の予約は必要ありません。胃がん・肺がん・大腸がん検診クーポン券該当者の方も、ぜひこの機会にご利用ください。

あなたの健康を守るために、年に1度は健診を受けましょう。

【胃がん検診のある健康診査（要予約）】 ※1つの項目でも受診（予約）することができます。

健診項目 特定健診・生活習慣病予防健診・高齢者健診のいずれか、結核健診・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査（B・C型）の検診で希望するもの

健診場所・予約先	健診日	受付時間
笠間保健センター (笠間市笠間230) Tel 0296-72-7711	平成28年1月19日(火)	午前7時～10時30分 (1時間毎に受付) ※受付時間によって募集人数は異なりますので、ご相談ください。

【胃がん検診のない健康診査（予約不要）】

健診項目 特定健診・生活習慣病予防健診・高齢者健診のいずれか、結核・肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査（B・C型）の検診で希望するもの

健診場所	健診日	受付時間
友部保健センター (笠間市美原3-2-11)	平成28年1月26日(火)	午前9時～11時 午後1時30分～3時

※個人負担金等、詳細については、笠間市保健カレンダー（13～17ページ）をご覧ください。



⑮冬の「電気」の上手な使い方

今冬についても、ご協力いただいている節電の効果により、電力の安定供給を確保できる見通しとなっていますが、引き続き無理のない範囲で節電へのご協力をお願いします。

取組期間 平成28年3月31日(木)まで

【家庭での取組み】 暖房機器は、種類によって暖まり方が違います。寒い冬を暖かく過ごすために、機器を上手に選んで使いましょう。

エアコン	・カーテンやブラインドなどで冷気を遮断しましょう。 ・風向きを下に向け、暖気を循環させましょう。 ・フィルターの掃除は2週間に1回程度を目安に、こまめに行いましょう。
こたつ	掛け布団を2枚にしたり、マットを敷布団の下に敷いたりして断熱効果を高めましょう。
電気カーペット	電気カーペットの下に断熱効果のあるマットを敷いて断熱効果を高めましょう。
電気ストーブ等	すぐ暖まりたいときや、部屋全体ではなく部分的に温めたいときに活用しましょう。

【企業での取組み】 ビル・工場などで過ごす場合は、次のことに気をつけましょう。

空調	適正な温度設定をし、使っていないエリアは停止させましょう。
照明	・使っていないエリアはこまめに消灯しましょう。 ・省エネ蛍光灯やLED照明に交換しましょう。

問 環境保全課（内線125）

⑯ノロウイルス、インフルエンザに注意しましょう！

【ノロウイルス】

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は年間を通じて発生しますが、特に冬に流行します。今年は新型のノロウイルスが大流行を引き起こすおそれがあります。必ず石けんで手を洗う習慣を身につけて感染を予防しましょう。

症状 ノロウイルスに感染すると、1～2日でおう吐、下痢、腹痛などを起こします。通常、1～2日で症状は良くなりますが、症状がなくなっても1週間程度、長い人で1か月近くウイルスがふん便とともに排泄されます。

予防法

- ・外出後、調理前、食事前、トイレ後などには必ず石けんでしっかり手を洗いましょう。
- ・患者のふん便やおう吐物も感染の原因となりますので、処理する際は、使い捨ての手袋およびマスクなどを着用し、直接素手で触らないようにしましょう。
- ・汚染された場所や衣類などを消毒しましょう。ノロウイルスの消毒は、塩素系消毒剤（次亜塩素系ナトリウム）や熱湯消毒が有効です。
 - ◆調理器具、床、トイレのドアノブ・便座、衣類⇒0.02%の消毒液
 - ◆ふん便やおう吐物などを除去した後の消毒⇒0.1%の消毒液
- ・カキやアサリなど二枚貝の加熱調理（食品の中心部を85℃以上で1分以上）を徹底しましょう。

【インフルエンザ】

インフルエンザは、12月から3月にかけて流行します。まずは手洗いでインフルエンザを予防して、かかってしまったら、マスク等咳エチケットも忘れないようにしましょう。

インフルエンザを予防するためには

- ・外出後には手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ・体の抵抗力を高めるために、睡眠を十分にとり、バランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- ・インフルエンザが流行してきたら、特に妊婦、高齢の方や基礎疾患のある方、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- ・予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、発症しても重症化を防ぎます。

咳エチケットについて

- ・咳、くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスク（不織布製マスクを推奨）を着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
 - ※マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。
- ・鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

※詳細は笠間市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.kasama.lg.jp/>（「ノロウイルス」、「インフルエンザ」で検索）

問 健康増進課（内線592）