

さわやか健康センターだより

申し込み・問い合わせ
 さわやか健康センター
 子ども家庭支援センター共通
 TEL 5-1856 FAX 5-1857
 メールアドレス
 さわやか健康センター kenkou@nijjima.com
 子ども家庭支援センター kodomo@nijjima.com

特定健診結果説明会

健康診断は受けるだけでなく、結果を知ることでも大切です。自分の健康状態を知ることが健康への第一歩！是非ご参加ください。

- 【本村地区】
 とき 12月3日(月)
 ①午前9時30分〜
 ②午後7時〜
 場所 さわやか健康センター
- 【若郷地区】
 とき 12月3日(月)
 午後2時30分〜
 場所 若郷会館いきいきサロン
- 【式根島地区】
 とき 12月4日(火)

①午後2時〜
 ②午後7時〜
 場所 式根島開発総合センター

内容
 ①健診結果の見方・内容の解説
 ②新しく加わった検査項目「e-GRI」について
 ③歯科検診を活用しよう

持ちもの 健康手帳(お持ちの方)
 説明方法 集団

説明時間 40分程度
 ※結果説明の後、「積極的支援」「動機付け支援」と、その他保健指導の対象になった人には個別指導を行います。また、希望者にも個別指導を行いますので、お申し出ください。

★結果説明会に

参加できない皆さんへ

【本村・若郷地区の皆さん】

健診結果をさわやか健康センターでお預かりしています。12月4日(火)〜14日(金)の間に取りに来て下さい。

【式根島地区の皆さん】

12月5日(水) 午前8時30分〜10時30分まで式根島開発総合センターで健康相談を行います。その時に取りに来て下さい。

問い合わせ・申込先

さわやか健康センター

式根島地区★育児学級

子育てをしている保護者の皆さん、育児学級で親子遊びや絵本の読み聞かせなど、お子さんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？事前申込は不要ですので、ぜひ、ご参加ください。

とき 12月5日(水)
 午前9時20分〜
 午前10時30分

場所 式根島開発総合センター

対象者 0〜3歳までのお子さんとその保護者

持ち物 母子健康手帳(出席カード)、オムツ、飲み物、バスタオル等は各自で用意ください。

※希望者には身長・体重測定を行います。

問い合わせ

さわやか健康センター



インフルエンザの予防

インフルエンザが流行しやすい季節となりました。感染のしくみを知り、適切な予防を行いましょ。

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重病化防止に有効です。流行する前にワクチン接種を受けましょ。

発熱がある場合は、医療機関に電話をし、受診ましょ。また、安静にして水分を十分に補給ましょ。

感染経路	適切な予防法
飛沫感染 くしゃみや咳などの飛沫によって感染。	・マスク ・咳エチケット(※)
空気感染 屋内で飛び散ったウイルスが空気中に漂って感染。	・換気 ・湿度を保つ
接触感染 ウイルスが付着したものに手で触れて、目・鼻・口などから感染。	・手洗い ・手指消毒

※咳エチケットとは？
 咳やくしゃみをする時に、ティッシュペーパーで口と鼻をおおうこと。手でおおった後は、手に付着したウイルスを他に広げないよう手を洗いましょ。

定期予防接種☆要予約

▼新島地区
 とき 12月5日(水)
 午後3時半〜4時半

▼式根島地区
 とき 12月6日(木)
 午後3時〜3時半

▼全地区の共通ルール
 場所 式根島診療所
 とき 1月10日(木)
 午後3時〜3時半

▼お問い合わせ・予約
 さわやか健康センター

▼お願い
 ○接種日の受付時間は厳守してください。
 ○予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。