



保健センターからのお知らせ

松伏町大字松伏428 ☎992-3170・4323

※各種事業において、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止する場合があります。

乳幼児健診 1月 受付 13:15~14:00



4か月児	(令和 4年9月生)	25日(水)
9か月児	(令和 4年3月生)	23日(月)
1歳8か月児	(令和 3年5月生)	18日(水)
3歳4か月児	(令和元年9月生)	11日(水)

※1歳8か月児・3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。
※対象の方には個別に通知しています。

9か月児健診では、歯ブラシをプレゼント！

マッパー・^{けんこう}健幸・マイレージ開催中!!

~ポイントを貯めて"お得に"健康づくり~
1月末までに、「気軽にノルディックウォーキング」「コバトン健康マイレージ」に参加して、貯まったポイントを使って、町の特産品等の購入ができます。

無料相談

こころの相談・ひきこもり相談(要予約) ☎992-3490

1月30日(月) 9:00~12:00
不安・不眠・イライラ等でお困りの方

栄養相談 (要予約) ☎992-3170

1月11日(水)、2月1日(水) 9:00~11:00
子どもから大人まで栄養に関すること

健康(育児)相談 ☎992-3170

1月11日(水)、2月1日(水) 9:30~11:00
健康相談: 血圧測定、尿検査、生活習慣病予防に関すること
育児相談: 身長・体重の測定、育児の悩みに関すること

東埼玉歯科医師会(松伏町歯科医師会含む)主催 8020良い歯のコンクールが行われました

「8020(はちまるにいます)運動」とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう」という運動です。かむ・飲む・味わう・話すなど、歯や口の役割は豊かに生きるための原点です。歯を失うと、全身の健康に影響を与えることもあります。

定期的に歯科検診を受けて、歯みがきで取れない部分の歯垢や歯石を専門家に清掃してもらうことは、むし歯や歯周病の有効な予防法です。皆さんも8020を目指しましょう。

今回のコンクールでは、写真の方々と高子 芳孝さん、平野 なかさん、川木 ミチ子さんと他3名の計10名が受賞されました。おめでとうございます！



田中 政昭さん



若林 芳三さん



佐藤 幸江さん



樋口 八重さん

気軽にノルディックウォーキング



◎1月24日(火)
9:30~11:00

◎場 北部サービスセンター
(グラウンドに集合)

◎費 無料 ◎定 40名程度

◎持 マスク・飲み物

【登録】年度初回参加時のみ当日会場で登録が必要です。

【貸出】ノルディックウォーキングポール無料貸出あり(ポールの数に限りあり)。

感染性胃腸炎にご注意！

冬季に流行する感染性胃腸炎の多くの原因はノロウイルスです。症状は吐き気やおう吐、下痢・腹痛などです。健康な人の場合、これらの症状は1~3日で治まりますが、早めの受診をお勧めします。次の予防に努めましょう。

1. 手洗いの徹底

・トイレの後や調理前、食事前などは、石けん(液体石けん推奨)を使い、きちんと手を洗う。

・手洗い後のタオルは共用しない。個人用タオル又はペーパータオルの使用を推奨。

2. 食中毒の予防

・加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱(85℃・1分以上)して食べる。

・調理器具の洗浄、殺菌を十分行う。

3. おう吐物、便の処理

・おう吐物などは「すぐにふき取る」「乾燥させない」「消毒する」の3原則を厳守。

4. 日頃の健康管理に気をつける

