

【お知らせ】

◆楽しんでやせたい！「ながらダイエット教室」参加者募集！

☎1005855

「ぽっこりお腹が

気になる

…「痩せたいけど、



運動する機会がない…」という方に自宅でも簡単にできるダイエット方法を伝授します！ぜひご参加ください。

【対象】35〜74歳までの男女で、生活習慣の改善が必要だと思いう市内在住の方

【日時】2月13日(水)午後1時30分〜3時(午後1時15分受付開始)

【場所】田原市総合体育館2階 第2武道場

【内容】ながらダイエット運動実技、スリムボディになるための食生活の話

【定員】先着20名 ※要予約

【受講料】無料 【講師】健康運動指導士河合佳子氏

【持ち物】運動のできる服装、水分補給用の飲み物、フェイスタオル、バスタオル、シューズ(室内履き用)

【申込】2月4日(月)までに電話またはFAXにて

▼健康課

☎2335515

FAX 233810

◆インフルエンザを予防しましょう  
●インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって発症します。

1〜5日の潜伏期間の後、38度以上の高熱、咳や喉の痛みなどに加え、気道炎症状、全身倦怠感などの症状が現れます。急激に発症し、全身症状が強く、短期間に感染が広がりやすいことが特徴です。

日本では、11月〜3月ごろまで流行し、毎年約1千万人の方が感染しています。肺炎や脳症などの合併症を併発し重症化したり、死亡することもあります。

●重症化するリスクが高い方

高齢者、幼児、妊娠中の女性、慢性の心疾患や呼吸器疾患、糖尿病など代謝性疾患のある方は、抵抗力、免疫力が低く、感染すると重症化する可能性があります。

●どうやって感染するのか

インフルエンザウイルスに感染した方のくしゃみや咳などを口や鼻から吸い込むことによる飛沫感染により感染します。

また、感染した方が、咳などでウイルスの付着した手で触れた物に、他の方が手で触り、その手で口や鼻を

触ったりして感染する接触感染もあります。

●うつらない(感染を防ぐ)、うつさない(感染させない)ポイント

●「インフルエンザ予防接種」を受けましょう

●発病の機会を減らし、感染しても重症化を防ぎます

●十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高めます

●室内は、適度な温度と湿度(50〜60%)を保ちましょう

●流行時は、人混みへの外出を控え、外出時にマスクを着用しましょう

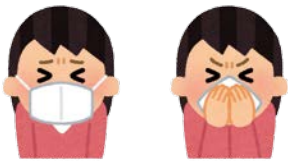
●帰宅したら、せっけん流水で、手を洗い、うがいをしましょう

●咳や高熱などのインフルエンザを疑う症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう

●くしゃみや咳などが出る時は、「咳エチケット」を守りましょう

咳エチケット

- ①マスクを着用する
- ②ティッシュで口と鼻を覆う
- ③ティッシュはすぐに捨てる
- ④他の人から顔をそらす



● 休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認の上、受診してください。 市役所 ☎22-1111 (代表)

月日	当直医	電話番号
1月1日(火・祝)	永井医院	☎22-0227
	なかた歯科	☎23-1162
1月2日(水)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	伊藤歯科医院	☎22-1104
1月3日(木)	川瀬医院	☎35-1511
	山内歯科医院	☎23-1525
1月6日(日)	第2国見医院	☎23-2302
	赤石歯科クリニック	☎23-7300

月日	当直医	電話番号
1月13日(日)	おかだクリニック	☎37-0001
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22-6477
1月14日(月・祝)	富永医院	☎23-1316
	鈴木歯科医院	☎32-0239
1月20日(日)	国見医院	☎22-0756
	かんべ整形リハビリクリニック	☎24-2252
	平野歯科医院	☎22-0214
1月27日(日)	藤岡医院	☎32-1515
	藤井歯科医院	☎45-2123

診療時間 内科●9:00〜17:00/歯科●9:00〜12:00 夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院●☎22-2131