

健康カレンダー



名 称	と き	対 象	と ころ
予約制 血糖コントロール塾7.0会	20 日 ㊦ 午後 1 時 30 分～ 3 時	血液検査でHbA1c7%前後の方	保健医療 センター
予約制 健康・栄養・歯科相談	23 日 ㊦ 午前 9 時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士に よる相談を希望する方	
脱メタボのための 筋トレ・脳トレ実践教室	17 日 ㊦ 午前9時30分～11時30分	どなたでも	市民会館 2階東ホール

名 称	と き	集 合 場 所	内 容
みんなで楽しく 無理なく三谷歩こう会	12 日 ㊦ 午前 9 時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	三社初詣と竹島コース
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	31 日 ㊦ 午前 9 時 30 分 (雨天中止)	こどもの国駅	こどもの国コース

在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

お酒の飲みすぎに注意

過度な飲酒は生活習慣病の原因となります。
1日の飲酒量を減らしたり、休肝日を設
けたりして、飲みすぎを防止しましょう。



知っていますか？

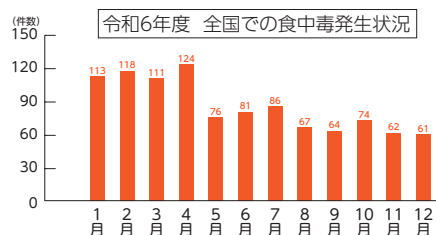
感染対策伝言板



Part.3




食中毒は 1 年を通して発生しています！

食中毒の原因となる有毒・有害物質が
含まれた食べ物を摂取すると、下痢や腹
痛、嘔吐、発熱などを引き起こします。
食中毒は 1 年を通して発生し、特に冬
場に多くなります。また、家庭での食中
毒も年々増えています。



出典：厚生労働省「令和6年食中毒統計資料」

<家での予防対策>

-  帰宅したらまず手洗いしよう
-  調理前や食事前、トイレ後は特にしっかり手洗いしよう
-  石鹸で 15 秒以上もみ洗いしよう