

## 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

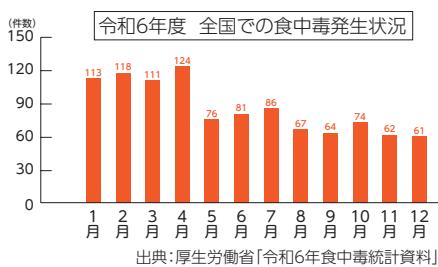
### お酒の飲みすぎに注意

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。

## 感染対策伝言板

### 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。



#### ＜家の予防対策＞

- 💡 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
- 💡 石鹼で15秒以上もみ洗いしよう