

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	21日 月 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	24日 木 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	

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	6日 月 午前9時30分	生きがいセンター	室内体操
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	13日 月 午前9時	若宮公園時計塔前 (雨天:三谷公民館駐車場)	モルック
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	25日 土 午前9時30分 (雨天中止)	形原公民館	モルック

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

とき	ところ	講話の内容
13日 月	2階講義室	糖尿病とは・合併症
14日 火		運動・検査
15日 水	2階会議室	網膜症・日常生活
16日 木		薬・歯周病
17日 金		食事

※申し込み不要。どなたでも。

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

夏は食中毒に注意

食中毒予防の3原則、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践しましょう。



Part.2

感染対策伝言板

海外渡航時の感染予防対策

ID 0344204



春・夏休み、ゴールデンウィーク、年末年始などの長期休暇は、海外旅行に出かける人が増えます。海外には日本では見かけない感染症が多くあります。また、時差や気候の違いによる身体的なストレスで、免疫力が低下します。

海外旅行を楽しむためには、感染症に関する正しい知識を身につけ、予防方法を実践することが大切です。楽しい旅行にするためにしっかりと準備をしましょう。

渡航中の対策

- 生水や氷、生野菜、カットフルーツは避け、加熱されたものを食べる
- 肌の露出を減らし、虫よけを使用する
- 野生動物にはむやみに近づかない