



健康カレンダー1月号



小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午前11時45分（日・祝日）

※1月1日は午後の部のみ 午後1時00分～午後3時15分

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット 検索



ノロウイルス感染症にご注意を！

冬になるとノロウイルスが流行します。乳幼児や高齢者、慢性疾患がある人、免疫力が低下している人は重症化して脱水症状を起こしたり、嘔吐物がのどに詰まる等の危険があるので特に注意が必要です。



◇ノロウイルス感染症の特徴

①感染力が強い

体内にウイルスが入ってから24～48時間で発症。とても感染力が強く、わずかな接触・飛沫で感染します。

②嘔吐や下痢の激しい症状が出る

腹痛や嘔吐、下痢を繰り返すなどの症状が激しく現れ、発熱、頭痛などを伴うこともある。通常は1～2日で症状が治まり自然に回復しますが、症状が消えても数日、長い人で1か月近くウイルスが便とともに排出されます。



◇ノロウイルス感染症を防ぐための対策

①石けんでの手洗いを徹底する

手洗いは手指に付着したウイルスを減らす最も有効な方法です。

トイレの後、調理の前、食事の前、外出後、そして感染者の汚物処理の後には必ず石けんを使用して手を洗いましょう！

②調理の際は加熱をしっかりとる

ノロウイルスは加熱調理で無害化することができます。食品の中心温度が85～90℃で90秒以上しっかり加熱しましょう！ノロウイルスは特に2枚貝の内臓に蓄積しているため特に注意が必要です。

③汚染された可能性のある物は除菌する

- ・熱湯消毒→85℃以上の熱湯1分以上の加熱
- ・次亜塩素酸ナトリウムによる除菌

作り方（原液濃度6%の場合）

0.02%次亜塩素酸ナトリウム：調理器具や食器、ドアノブ等に使用

→ペットボトルキャップ2杯弱の原液を水で2ℓに希釈する。

0.1%次亜塩素酸ナトリウム：嘔吐物などの清掃、廃棄に使用

→ペットボトルキャップ8杯強の原液を水2リットルに希釈する。

*除菌作業の際は、使い捨て手袋、エプロン、マスクなどの感染防止用品を着用し、作業後の手洗いとうがいを忘れずに行いましょう！

注意 ノロウイルスはインフルエンザウイルスや新型コロナウイルスと違い、アルコールによる除菌では効果が低いので注意しましょう！

献血のお知らせ

日にち 1月31日（水曜日）
受付 9:30～11:00
会場 旭総合支所



1月の事業カレンダー

| 日 | 事業名 | 受付時間 | 場所 |
|----|--|------------------|----|
| 5 | 2歳児歯科健診（R3.6月生） | 13:00～13:15 | 鉾田 |
| 15 | 1歳6か月児健診（R4.6月生） | 13:00～13:15 | |
| 18 | 3歳6か月児健診（R2.7月生） | 13:00～13:15 | |
| 19 | 5歳児健診（H31.1月生） | 個別通知を確認してお越しください | |
| 25 | 育児相談（1歳未満の乳児） | 9:30～10:30 | 旭 |
| | 10か月児歯科相談（R5.3月生） | | |
| | 乳児健診・初めての離乳食相談（R5.9月生） | 13:15～13:30 | |
| 30 | プレ・パパママ教室 （令和6年3月15日～5月14日予定日で第1子出産予定者） | 9:45～10:00 | 旭 |
| | 赤ちゃん教室 （令和5年8月～9月生の第1子） | | |

健康相談・大腸がん検体回収日

【健康相談】健康相談・大腸がん検体回収日
保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検体回収日】
希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

| 鉾田保健センター | 大洋保健センター | 旭保健センター |
|---------------|---------------|---------------|
| ☎0291-33-3691 | ☎0291-39-4866 | ☎0291-37-1411 |
| 9（火） | 15（月） | 26（金） |

年末年始・1月の休日当番医

| 日（曜日） | 診療病院 | 住所 | 電話番号 |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| 12月29日（金） | 鉾田病院 | 安房1650-2 | 32-3313 |
| 12月30日（土） | たきもとクリニック | 汲上3128 | 39-5550 |
| 12月31日（日） | 高須病院 | 鉾田2570 | 33-2131 |
| 1月1日（月） | 鉾田病院 | 安房1650-2 | 32-3313 |
| 1月2日（火） | 高須病院 | 鉾田2570 | 33-2131 |
| 1月3日（水） | 鉾田病院 | 安房1650-2 | 32-3313 |
| 7日（日） | 舟木クリニック | 舟木179-3 | 36-5288 |
| 8日（月） | たいようクリニック | 上幡木1401-1 | 32-8062 |
| 14日（日） | 高須病院 | 鉾田2570 | 33-2131 |
| 21日（日） | 鉾田病院 | 安房1650-2 | 32-3313 |
| 28日（日） | 縦山診療所 | 縦山576-27 | 37-0045 |

鉾田保健センター 大洋保健センター 旭保健センター
TEL 0291-33-3691 TEL 0291-39-4866 TEL 0291-37-1411
FAX 0291-33-3717 FAX 0291-39-6000 FAX 0291-37-3818
Mail kenkou@city.hokota.lg.jp