健康カレンダー11月号

小児科の夜間・休日診療

〇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～午後　3時15分（日・祝日）

〇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）

〇土浦協同病院
電　　話: 029−830−3711
診療時間: 24時間診療

〇いばらき医療機関情報サイト
URL https://www.ibaraki-medinfo.jp

いばらき医療機関情報ネット	検索

献血のお知らせ

今月の献血はありません。
次回は、12月15日鉾田中央公民館 9:30～ です。

11月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 ※大洋	5 ▼鉾田	6▲鉾田 ※大洋	7 ★鉾田
8	9 ★鉾田	10 ★鉾田	11 ▼旭	12 ▲旭	13※旭 ▲鉾田	14
15	16 ■鉾田 ▲大洋	17 ※旭 ▲大洋	18 ※鉾田 ▲大洋	19 ▼鉾田	20 ●旭 ▼大洋	21
22	23	24■旭 ▼鉾田	25▼旭 ※鉾田	26 ●鉾田	27 ●■大洋	28 ▼旭
29	30 ▲鉾田	※　結果説明会（事前予約制）13:30～16:00				

★　基本健診基本健診（事前予約制）
　【受付時間】午前の部　　9：30～11：20
　　午後の部　13：30～14：50
▲　ミニドック　　8：00～11：20
▼　乳がん検診（事前予約制）
　【受付時間】午前の部　10：00～11：10
　　午後の部　13：00～14：40

個別健康相談・大腸がん検診受付

●【個別健康相談】13時30分～15時30分
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にご予約ください。
■【大腸がん検体回収日】9時00分～10時30分
希望者に事前に容器を配布いたしますので、鉾田保健センターにご連絡ください。

旭保健センター		鉾田保健センター		大洋保健センター	
個	11/20（金）	個	11/26（木）	個	11/27（金）
大	11/24（火）	大	11/16（月）	大	11/27（金）

冬はノロウイルスに気を付けましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は 1 年を通して発生しています。国内では、11 月頃から増加しはじめ、12 月～翌年 1 月にかけて最も多くなります。

感染経路
手指や食品などを介した経口感染がほとんどです
・感染した人の便や吐物
・感染した人が扱った食品
・カキなどの二枚貝を加熱調理が不十分
　他にも空気感染や接触感染、飛沫感染の可能性もあります

症状
嘔吐や下痢が続くときは医療機関を受診しましょう。
潜伏期間は 24～48 時間
激しい嘔吐・下痢・腹痛・37～38℃の発熱・頭痛・筋肉痛
　→症状は 1～3 日間程度続く
〇感染しても風邪のような症状で済む人もいます
〇こどもやお年寄りは重症化する可能性があります
　症状が回復しても、2 週間程度ウイルスが排出されることがあります

予防・対策
ノロウイルスに感染したり、周りに感染している人がいる場合には、感染を広めないために勤務先にも報告しましょう。

1.カキなどの二枚貝
中心部まで十分に加熱してから食べましょう
　→85℃～90℃で 90 秒以上加熱することでウイルスは感染力をなくします

2.生鮮食品
野菜や果物はよく水で洗ってから食べましょう
　→表面にノロウイルスが付着している可能性があります

3.手洗い
手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です
　→トイレの後、調理をする前、食事の前にはよく手を洗いましょう
　→石鹸にノロウイルス自体を直接殺菌する効果はありませんが、手の汚れを落とすことでウイルスが手指から離れやすくなります

4.嘔吐物・ふん便におる汚染場所の消毒
次亜塩素酸ナトリウムによるふき取りが効果的です
　→市販の漂白剤を希釈してつくることもできます

11月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
1日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
3日（火）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
8日（日）	たいようクリニック	上幡木 1401-1	32-8062
15日（日）	舟木クリニック	舟木 179-3	36-5288
22日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
23日（月）	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
29日（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313

鉾田市　福祉保健部　健康増進課
鉾田保健センター
TEL：0291-33-3691　FAX：0291-33-3717
Mail　kenkou@city.hokota.lg.jp