

健康手帳

冬の感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は一年を通じて発生しますが、毎年11月ごろから大きな流行が始まります。この原因の多くはノロウイルスです。特に保育園(所)・幼稚園・小学校など、子どもたちが集団生活を送っている施設では、爆発的に流行することがあります。非常に感染力が強いウイルスで、少ない量でも口から体内に入れば容易に発病します。1、2日の潜伏期間後に突然の吐き気と下痢が起こります。通常は水分補給をし、安静にしていれば、短期間で自然治癒します。

しかし、おう吐物や便には大量にウイルスが含まれ、

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

新たな感染源になります。処理を行う場合は十分注意が必要です。マスクと手袋をして、使った雑巾やタオルはビニール袋に入れ密封して捨ててください。汚れた衣類などは水洗い後、塩素系消毒剤(家庭用漂白剤を200倍程度に希釈したもの)を使用して消毒を。そのまま他の衣類と洗うと洗濯機がウイルスで汚染されるだけでなく、他の衣類にもウイルスが付着してしまいます。

最も重要な予防方法は手洗いです。調理・配膳・食事前には、家族全員が流水・石けんによる手洗いを必ずしてください。

前橋市医師会 家崎 桂吾



生活習慣の改善方法を学ぼう

しかし、おう吐物や便には大量にウイルスが含まれ、

日時 11月29日(水)・2月6日(木)の2回、午前9時30分〜正午  
会場 前橋保健センター  
対象 糖尿病や腎臓病の治療を対象に糖尿病や腎臓病の治療を

日時 2月12日(水)・13日(木)・14日(金) 午前8時30分〜午後5時15分

日時 1月20日(月)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ  
日時 1月27日(月)までに同センター ☎027-263-1156へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月23日(木)午前10時〜正午  
会場 前橋保健センター  
対象 市内で活動する精神保健福祉ボランティアや支援者、先着50人  
内容 県障害者職業センターとワークセンター前橋の職員による講義

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月29日(水)・2月6日(木)の2回、午前9時30分〜正午  
会場 前橋保健センター  
対象 糖尿病や腎臓病の治療を対象に糖尿病や腎臓病の治療を

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月20日(月)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月27日(月)までに同センター ☎027-263-1156へ

日時 1月21日(火)午後1時30分〜3時30分  
会場 市保健所  
対象 市内在住で、うつ病や引きこもりなど、心の悩みごとを持つ18歳〜35歳の若者やその家族、先着3人  
内容 保健師・精神保健福祉士による相談

日時 2月5日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5783へ

日時 1月21日(火)午後1時30分〜3時30分  
会場 市保健所  
対象 市内在住で、うつ病や引きこもりなど、心の悩みごとを持つ18歳〜35歳の若者やその家族、先着3人  
内容 保健師・精神保健福祉士による相談

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ

こころの悩みを抱えず相談を

若者のこころの相談

日時 1月21日(火)午後1時30分〜3時30分  
会場 市保健所  
対象 市内在住で、うつ病や引きこもりなど、心の悩みごとを持つ18歳〜35歳の若者やその家族、先着3人  
内容 保健師・精神保健福祉士による相談

日時 1月21日(火)午後1時30分〜3時30分  
会場 市保健所  
対象 市内在住で、うつ病や引きこもりなど、心の悩みごとを持つ18歳〜35歳の若者やその家族、先着3人  
内容 保健師・精神保健福祉士による相談

日時 1月20日(月)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月27日(月)までに同センター ☎027-263-1156へ

日時 1月29日(水)・2月6日(木)の2回、午前9時30分〜正午  
会場 前橋保健センター  
対象 糖尿病や腎臓病の治療を対象に糖尿病や腎臓病の治療を

日時 1月20日(月)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月27日(月)までに同センター ☎027-263-1156へ

日時 1月27日(月)までに同センター ☎027-263-1156へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月27日(月)までに同センター ☎027-263-1156へ

日時 1月27日(月)までに同センター ☎027-263-1156へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ



日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

日時 1月27日(月)までに同センター ☎027-263-1156へ

日時 1月27日(月)までに同センター ☎027-263-1156へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ

日時 1月22日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5784へ



日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

日時 1月15日(水)午前10時〜午後3時  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着40人  
内容 運動体験、健康ミニ講話

1月の各種無料相談					
相談名・問い合わせ	日時	会場など	相談名・問い合わせ	日時	会場など
法律相談 ☎027-898-6100	火曜、午後1時〜4時 (予約は前週の木曜、午後2時から電話で)	市役所市民相談室	人権相談 ☎027-898-6100	1月17日(金) 午後1時〜4時	市役所市民相談室
	1月8日(水) 午後1時〜3時	ふじみ老人福祉センター	行政書士相談 ☎027-898-6100	2月3日(月) 午後1時〜4時	市役所市民相談室
	1月9日(水) 午後1時〜3時	大胡支所	成人のための 月いち健康相談 ☎027-220-5784	1月22日(水)午前9時〜 11時・午後1時〜3時	前橋保健センター
	1月10日(木) 午後1時〜3時	上川淵市民サービスセンター 東市民サービスセンター	精神科医による こころの相談 ☎027-220-5785	1月22日(水)・29日(水)、午 後1時30分〜3時、(各 予約制)	市保健所
行政相談 ☎027-898-6100	1月14日(火) 午後1時〜3時	かずかわ老人福祉センター	社会保険労務士による 電話労働相談 ☎027-898-6985 (相談は直接右記の各 相談員へ)	1月15日(水)午後1時30 分〜4時	相談員・木暮富美子さん (☎027-233-5115)へ
	1月15日(水) 午後1時〜4時	市役所市民相談室		2月5日(水)午後1時30 分〜4時	相談員・中嶋栄さん (☎027-254-6064)へ
	1月20日(月) 午後1時〜3時	宮城支所	就労相談 ☎027-231-3211	火曜〜土曜、午前10時 〜午後4時	前橋テルサ
	2月5日(水) 午後1時〜3時	ふじみ老人福祉センター	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜〜金曜、午後1時 〜4時	総合福祉会館
登記相談 ☎027-898-6100	1月10日(金) 午後1時〜4時	市役所市民相談室 宮城支所	外国人相談 (英語・中国語・ポルト ガル語・スペイン語) ☎027-243-7788	月曜、午後1時〜5時・ 木曜、午前9時〜午後 1時	市役所外国人相談窓口
公証相談 ☎027-898-6100	1月20日(月) 午後1時〜4時	市役所市民相談室			

※市民相談(☎027-898-6100)、DV・セクハラ相談(☎027-898-6520)、家庭児童相談(☎027-223-4148)、母子家庭相談(☎027-220-5701)、女性相談(☎027-220-5700)は午前8時30分〜午後5時15分。教育・青少年相談(☎027-230-9090)は月曜〜金曜の午前9時〜午後7時、土曜は午前9時〜午後5時。就学に向けての相談(☎027-210-1234)は月曜〜金曜の午前9時〜午後5時。

人権標語

届けよう 君の優しさ 思いやり  
東中 3年 阿久津 咲妃さん