

冬の感染症にご用心ください

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節。この時期に流行する感染症のウイルスは低温・低湿度を好みます。空気が乾燥すると、咳やくしゃみがより遠くまで飛び、喉や鼻粘膜の抵抗力も低下するため、ウイルスに感染しやすくなります。次のことを心掛け、感染症予防に努めましょう。また、体調不良を感じたら、早めに医療機関で診察を受けましょう。

【予防法】

- ①外出後や食事の前には石けんを手をよく洗う
②咳やくしゃみの症状があるときはマスクを着用する
③バランスの取れた食事と十分な睡眠を心掛ける。

【衛生検査課】027-220-5779

小児用肺炎球菌ワクチンが変更

小児用肺炎球菌ワクチンが7価から13価に変更されました。接種を始めている人は継続して残りの回数を接種してください。これから接種を開始する人は、次の接種間隔を参考に接種してください。

【接種間隔】

- 生後2カ月～7カ月未満で初回接種を開始する人
初回接種は27日以上の間隔をおき生後12カ月未満までに3回行い、それを越えた場合には行わない。追加接種は初回接種終了後60日以上の間隔をおき、生後12カ月以降に1回接種を標準的な接種期間とする。
●生後7カ月～12カ月未満で初回接種を開始する人
初回接種は27日以上の間隔を空けて2回行う。2回目の接種は生後13カ月未満までに行い、それを越えた場合には行わない。追加接種は初回接種終了後60日以上の間隔をおき、生後12カ月以降に1回行う。
●生後12カ月～24カ月未満で初回接種を開始する人
60日以上の間隔をおき、2回行う。
●生後24カ月を越えて接種を開始する人
5歳未満までに1回行う。
【衛生検査課】027-220-5779



禁煙するあなたをサポート

- 【禁煙チャレンジ塾】
日時 12月10日(火)・11日(水)・12日(木)
午前8時30分～午後5時15分
会場 前橋保健センター
内容 呼吸一酸化炭素濃度測定・尿中ニコチン代謝物濃度測定、保健師との面接
【12月3日(火)までに健康増進課】027-220-5783へ
【更年期を前向きに乗り切ろう】
【40歳からの健康レディ講座】
日時 12月5日(木)午前9時30分～正午・18日(水)午前9時30分～午後1時30分の2回
会場 前橋保健センター
対象 40歳～59歳の女性、先着30人
内容 保健師・管理栄養士の話、調理実習
費用 材料費
【11月28日(木)までに健康増進課】027-220-5784へ

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

個や牛乳200ml程度摂取できるようになります。ただし、この治療法はまだ研究段階です。具体的な方法も明確でなく、個人差もあるため、食べられないままの人もあります。また、一度食べられるようになっても、数日食べないだけでまた食べられなくなるということもあります。
確実な治療ではありませんが、新しい治療法として、今、注目を浴びています。もし、興味がある人は、担当医の先生に聞いてみてはいかがでしょうか。

前橋市医師会 中嶋 直樹

健康手帳

食物アレルギー

食物アレルギーに対する治療は、今までは「その食物を食べずに、ある程度成長したところで食べられるようになるのを待つ」というのが基本でした。しかし、小学生以上になって食物アレルギー症状が出た人で、成長しても食べられるようになる人はかなり少なくなります。

そこで、最近では「食べて治す」経口免疫療法という治療が行われてきています。これは、対象の食物を症状が出ない程度のごく少量を食べ、徐々に増やしていくというもの。一口でも食べると症状が出てしまう人が、早ければ3週間程度で卵1

気軽に運動してみませんか

- 【ためして運動】
日時 11月20日(水)午後1時30分～3時(男性編)
12月6日(金)午後7時～8時30分
会場 前橋保健センター
対象 ①は一般 ②は男性、先着各40人

こころの悩みを相談して

内容 運動体験、健康ミニ講話
【各開催日1週間前までに健康増進課】027-220-5784へ



体を動かして健康を維持

健康テレホンサービス

027-234-4970

原稿検索と健康相談がインターネットでも利用できます。アドレスは http://www.rajin.com/kenk です。

ことし最終の集団検診です

乳がん(甲状腺)と子宮頸がんの集団検診を実施します。受付日時 ①来年1月8日(水)②来

年1月9日(木)③来年1月14日(火)④来年1月15日(水)⑤来年1月29日(水)⑥来年1月30日(木)
午後1時～2時
会場 ①はJA南部支所(鶴光路町)②⑤はJA前橋市本所(富田町)③は清里市民サービスセンター④は芳賀市民サービスセンター⑥は南橋市民サービスセンター
対象 検診未受診の女性で(乳がん(甲状腺)40歳以上、先着各70人(子宮頸がん)20歳以上、先着各90人)
用意する物 受診シール
【各開催日の2カ月前から1カ月前までにJA前橋市本所】027-261-3832へ

人権標語

ありがとう

君の言葉で

あたたかい

芳賀中 2年 田中 菫奈さん

Table with 3 columns: 相談名・問い合わせ, 日時, 会場など. It lists various consultation services for November, including legal, administrative, and social welfare consultations.

※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。