

# 保健センターからのお知らせ

松伏町大字松伏428 ☎992-3170・4323

## 感染性胃腸炎にご注意！

冬季に流行する感染性胃腸炎の多くの原因となっているのがノロウイルスです。症状は吐き気やおう吐、下痢・腹痛などです。健康な人の場合、これらの症状は1～3日で治まりますが、早めの受診をお勧めします。次の予防に努めましょう。

1. 手洗いの徹底
2. 食中毒の予防
3. おう吐物、便の処理
4. 日頃の健康管理に気をつける。

## 東埼玉歯科医師会(松伏町歯科医師会含む)主催 8020良い歯のコンクールが行われました

「8020(はちまるにいます)」とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう」という運動です。かむ・飲む・味わう・話すなど、歯や口の役割は豊かに生きるための原点です。歯を失うと、全身の健康に影響を与えることもあります。

定期的に歯科検診を受けて、歯みがきで取れない部分の歯垢や歯石を専門家に清掃してもらうことは、むし歯や歯周病の有効な予防法です。皆さんも8020を目指しましょう。



なかじょう かつこ  
中條 勝子 さん



わたなべ かつし  
渡邊 勝司 さん



やがさき としこ  
谷ヶ崎 敏子 さん



ふじた よしお  
藤田 芳雄 さん



おかもと かつみ  
岡本 克己 さん



いじま とみこ  
飯島 富子 さん



ほさきしやうご  
保崎 彰吾 さん



わたなべ たかし  
渡辺 孝 さん



すずき よしこ  
鈴木 良子 さん

今回のコンクールでは、写真の方々と、山崎 光江さん、高橋 健二さん、鈴木 輝男さん、松浪 キヨ子さん、後藤 美智代さん、内田 初幸さん、森 サヨ子さんと他2名の計18名が受賞されました。おめでとうございます。



## 乳幼児健診 1月 受付 13:15～14:00

- 4か月児 (令和5年9月生) 31日(水)
- 9か月児 (令和5年3月生) 10日(水)
- 1歳8か月児 (令和4年5月生) 24日(水)
- 3歳4か月児 (令和2年9月生) 17日(水)

※1歳8か月児・3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。  
※対象の方には個別に通知しています。

9か月児健診では、歯ブラシをプレゼント!

## 離乳食もぐもぐ教室 (要予約:定員6名)

1月16日(火) 10:00～11:30



## 無料相談

### こころの相談・ひきこもり相談 (要予約)

1月22日(月) 9:15～12:00

不安・不眠・イライラ等で困りの方

☎992-3490

## 健康・育児相談

☎992-3170

1月10日、2月7日

いずれも水曜日 9:30～11:00

健康相談: 血圧測定、生活習慣病予防に関する相談

育児相談: 身長・体重の測定、育児の悩みに関する相談



## 栄養相談(要予約)

☎992-3170

1月10日、2月7日 いずれも水曜日

9:00～11:00

子どもから大人まで栄養に関する相談



## 気軽に

## ノルディックウォーキング

●・場 1月16日(火) まつぶし緑の丘公園(レクチャーホール集合)、30日(火) 中央公民館(光の門前に集合) いずれも9:30～11:00

◎40名程度 ◎持飲み物

【登録】年度初回参加時のみ当日会場で登録が必要です。

「コバトンALKOO(あるこう)マイレージ」が始まります

コバトン健康マイレージに代わり、もっと歩きたくなる！楽しい機能いっぱい！の新たな健康アプリ「コバトンALKOO(あるこう)マイレージ」が1月中旬にサービス開始予定です