

## 減塩教室（高血圧予防）のご案内

～めざせ、塩分マイナス2g/日!!～

日時：①3月7日（水） ②3月15日（木）  
10：00～13：00（9：50までにお越しください）  
※どちらか1日のみの参加でも構いません。

内容：塩に関する講話、適塩でおいしい調理実習、個別相談

持ち物：エプロン、三角巾

参加費：無料

事前申し込みが必要です。3月2日（金）まで保健センターにお申し込みください。  
なお、平成29年度の総合検診にて推定食塩摂取量が10g/日以上あった方については、個別に通知文を送らせていただきます！

\*お問い合わせ・お申し込み\* 広野町保健センター ☎0240-27-3040

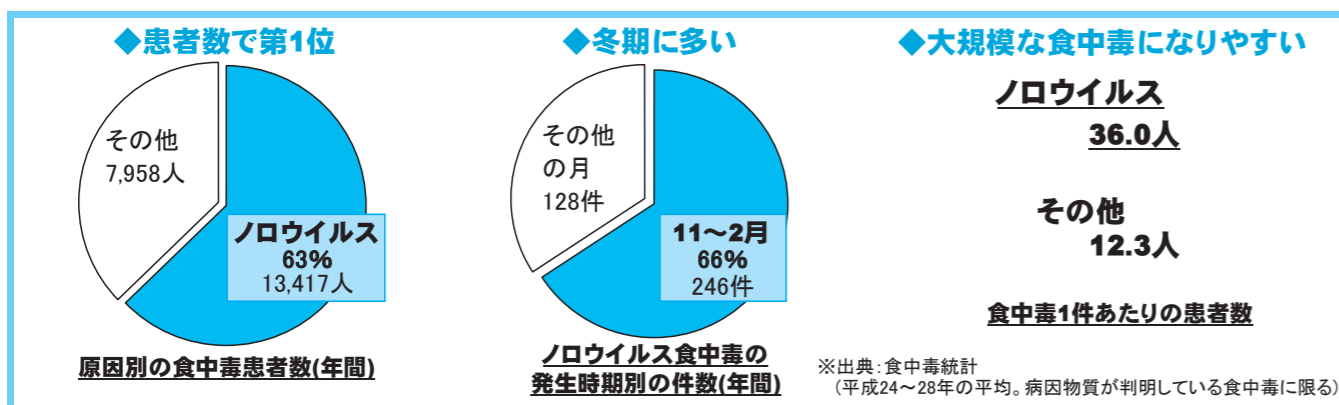


血圧の薬を飲んでも、減塩は必要です！  
お気軽にご参加ください！

## 冬は特に注意!

ノロウイルスによる食中毒は夏だけではなく、ウイルスによる食中毒が冬に多発しています!!!

**食中毒**



## ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

1. 「手洗い」をしっかりと!  
特に食事前、トイレの後、調理後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。
2. 「人からの感染」を防ぐ!  
家庭内や施設で発生した場合、二次感染や飛沫感染を予防する必要があります。
3. 「食品からの感染」を防ぐ!  
①加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。②調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に。

## ノロウイルスによる食中毒の特徴

感染経路	症状
<b>&lt;食品からの感染&gt;</b> ●感染した人が調理などをして汚染された食品 ●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など	<b>&lt;潜伏期間&gt;</b> 感染から発症まで24～48時間 <b>&lt;主な症状&gt;</b> ●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。
<b>&lt;人からの感染&gt;</b> ●感染した人のふん便やおう吐物からの二次感染 ●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染	

※感染が疑われる場合は、かかりつけ医にご相談ください。

## 内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は申請が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備考
保健センター	午前9時～正午	○	○	○	○	○	予 <sub>2</sub>	○：実施 －：未実施 予 <sub>1</sub> ：前日（月曜日）までに予約が必要 予 <sub>2</sub> ：第2・4土曜のみ実施。前々日（木曜日）までに予約が必要
	午後1時～5時	○	○	○	○	○	－	※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。
	午後5時～6時30分	－	予 <sub>1</sub>	－	－	－	－	
馬場医院	午後2時～4時30分	○	○	○	○	○	○	希望日の2週間前までに予約が必要 ※土・日・祝祭日は実施していません

※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

【検査できない日】

2/20（午後）、28（午前）、3/6（午後）、13（午前）、14（午前）

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

日時：2月9日（金）、2月23日（金）、3月1日（木）

午前10時～正午

場所：保健センター

自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

事前に予約が必要となります。2日前までに、保健センターへご連絡ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040



## 医療機関ほか診療日時状況（平成30年1月23日現在）

<b>●高野病院</b> ☎0240-27-2901 月曜日 9：00～12：00 火曜日 9：00～12：00 水曜日 9：00～12：00 木曜日 9：00～12：00 金曜日 9：00～12：00 土曜日 9：00～12：00	<b>●馬場医院</b> ☎0240-27-2231 月曜日 8：00～12：00 14：00～18：00 火曜日 8：00～12：00 14：00～18：00 水曜日 8：00～12：00 14：00～18：00 木曜日 8：00～12：00 14：00～18：00 金曜日 8：00～12：00 14：00～18：00 土曜日 8：00～12：00	<b>●広野薬局</b> ☎0240-27-2265 月曜日 8：30～18：00 火曜日 8：30～18：00 水曜日 8：30～18：00 木曜日 8：30～18：00 金曜日 8：30～18：00 土曜日 8：30～12：00
<b>●新妻歯科医院</b> ☎0240-27-4020 火曜日 9：30～12：30 13：30～18：00 木曜日 9：30～12：30 13：30～18：00	<b>●花ぶさ苑</b> ☎0240-27-1755 面会時間 8：30～17：00	