

## 元気アップ教室参加者募集のお知らせ

健康な身体づくりに取り組んでみませんか？  
保健センターではJヴィレッジインストラクターによる運動教室を実施しています。日頃の運動不足解消、ストレス発散にお気軽に参加ください。

～1月の予定～

【午前の部】17日（水） 午前9時30分～午前11時

【午後の部】23日（火） 午後1時30分～午後3時

【夜間の部】25日（木） 午後6時30分～午後8時

内容：簡単な体操やストレッチ運動です。

持ち物：運動しやすい服装、室内シューズ、タオル、飲料水

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040



## 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 ※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1時～5時	○	○	○	○	○	－	
	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】

1/23、31（午前）、2/6（午後）、13（午前）、14（午前）、15（午後）

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## この冬！インフルエンザに負けないために！



冬はインフルエンザが流行するシーズンです。一般的な風邪と違って重症化しやすく、肺炎などを合併して死に至ることもあるので、早めの予防対策が大切です。正しい知識をもって、予防しましょう！

インフルエンザの主な感染ルートには、**飛沫感染**と**空気感染**、**接触感染**があります。

**飛沫感染**  
**空気感染**

感染者の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入して感染する。

**接触感染**

ドアノブや手すりなどに触れることで手に付着したウイルスが、口や目などの粘膜から侵入することで感染する。

もし発症してしまったら…



「自分のために」  
適切な治療を受け  
しっかり休養  
しましょう

インフルエンザウイルスの感染力はとても高く、周りの人にかなりの確率でうつってしまいます。また、症状が落ち着いて見えても、しばらくは体内にウイルスが残っているので、熱が下がっても、2日間は自宅療養が必要です。

「他人のために」  
咳エチケットで  
うつさない！  
拡めない！



「外に出るときは…」

マスクを着用しましょう。  
マスクの着用は感染予防よりも  
感染拡大防止のために大切なマナーです。

予防接種で重症化を防ぐことができます

予防接種は、インフルエンザの感染を防ぐ有効な方法のひとつです。予防接種を受ければ、絶対にインフルエンザに感染しないわけではありませんが、重症化を防ぐことができます。個人差はありますが、特に高齢者や子どもはできるだけ受けておくようにしましょう。



## 「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：1月26日（金）、2月9日（金）

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29年12月26日現在）

●高野病院

☎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

●新妻歯科医院

☎0240-27-4020

火曜日 9:30～12:30  
木曜日 9:30～12:30  
13:30～18:00  
13:30～18:00

●馬場医院

（5月8日以降駅東側）

☎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

●広野薬局

（5月8日以降駅東側）

☎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

●花ぶさ苑

☎0240-27-1755  
面会時間 8:30～17:00