

## 暮らしの保健室

平成30年6月から、暮らしの安心センターで「暮らしの保健室」を実施しています。「暮らしの保健室」では、子どもからシニアの方までを対象に、日々の生活に役立つ健康づくりや病気の予防に関する情報発信をしており、月に1回講演会（実演）と健康相談などを実施しています。様々なテーマで実施しておりますので、お気軽にご参加ください。

## ～これまでの「暮らしの保健室」の紹介～



7月 水分補給について



8月 お腹の話と親子クッキング



9月 手洗いチェック

健康について楽しく皆さんで学びませんか？  
日程などはお知らせ版などをご確認の上、ご参加ください。

## 感染症に注意しましょう！



冬になり空気が乾燥し、体の免疫力が下がり感染症が流行る時期になってきました。

## ●インフルエンザ

沼田町では、インフルエンザ予防接種費用を助成しています。予防接種を受けることで、発症する確率が低くなり、罹患しても症状が重くなることを防いでくれます。例年1月～3月頃流行します。予防接種後の効果が出るまで約2週間要するため、計画的に接種することをお勧めします。

## ●風しん

風しんが全国的に流行しています。沼田町では、1回しか接種していない年代の方（平成2年4月1日以前に生まれた方）に、そのワクチン費用を全額助成しています。妊婦さんが風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんに先天性風しん症候群（白内障や難聴、心臓等の障がい）が生じる場合があります。妊娠初期の血液検査で風しん抗体価が低いことがわかって、妊娠中はワクチン接種できませんので、妊娠前に接種してください。また、配偶者等のご家族もワクチン接種しましょう。



【お問い合わせ】保健福祉課 健康グループ 電話 35-2120