

ウォーキング大会

日時 / 2月18日(土) 午前10時～正午
 (受け付けは午前9時30分から) ※雨天中止
 集合場所 / りんりんポート土浦
 コース / 高瀬舟コース(約5km)
 定員 / 20人(先着順)
 持ち物 / 飲み物、健康保険証、帽子
 申込方法 / 電話で
 申込期間 / 1月23日(月)～2月7日(火)
 ※元気アップ! りいばらきポイント対象事業です。

骨こつトレーニング講座

骨粗しょう症予防のためには、規則正しい生活習慣や食事習慣とあわせて、運動習慣も大切です。骨や筋肉を元気に保つための運動を、理学療法士などがわかりやすく紹介します。

日時 / 2月20日(月) 午前10時～11時30分
 2月28日(火) 午後2時～3時30分
 対象 / 令和5年3月31日時点で64歳以下の女性
 定員 / 各20人(先着順)
 申込方法 / 電話で
 申込期限 / 2月3日(金)

子宮頸がんキャッチアップ接種

子宮頸がん予防接種の案内を見合わせていた期間に、定期接種の対象だった方(キャッチアップ接種対象者)へ、接種費用の公費助成を行っています。

対象 / 次のすべてに該当する女性

- ・接種当日に市内に住民登録がある方
- ・平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの方
- ・子宮頸がん予防接種を3回完了していない方

助成期間 / 令和7年3月31日まで
 ※助成期間を過ぎた場合は、自費となります。

接種回数 / 1～3回のうちの未接種分
 ※予診票は令和4年7月までに送付しています。転入や紛失などで予診票がない方は、窓口・郵便・ホームページから発行の申請ができます。

※助成対象となるワクチンの種類など、詳しくはホームページをご覧ください。



2月の献血

日時 / 2月17日(金)
 10:15～11:45、13:00～16:00
 場所 / イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

健康教室

小児の感染症と感染予防
 ～アルコールが無効なウイルスについて～

土浦市医師会
 今村公俊(土浦協同病院)

小児はさまざまな感染症に罹患します。そのようなとき、ご家族や周囲の方に感染を広げないための対策を正しく理解できていますか? 今回は感染予防についてお話しします。

小児の主な感染症の感染経路は、次のとおりです。

空気感染	水痘・麻疹
飛沫感染	麻疹・おたふくかぜ・インフルエンザ・咽頭結膜熱・RSウイルス感染症・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症・手足口病・新型コロナウイルス感染症
接触感染	水痘・麻疹・おたふくかぜ・インフルエンザ・咽頭結膜熱・RSウイルス感染症・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症・手足口病・ノロウイルス胃腸炎・ロタウイルス胃腸炎・流行性角結膜炎・新型コロナウイルス感染症

空気感染は防ぐことが困難なため、予防接種を受けることが効果的です。また、飛沫感染予防には飛沫を避ける、接触感染予防には手や身の回りを清潔に保つ、といった対策をしますが、すべてにおいて手洗いが重要なのは言うまでもありません。

手洗いにアルコールを使用することは多いと思いますが、アルコールが無効なウイルスは多くあります。

ウイルスには、膜を持つエンベロープウイルスと、膜がないノンエンベロープウイルスがあります。エンベロープウイルスはアルコールなどで膜が破壊されると不活性化しますが、ノンエンベロープウイルスは不活性化しません。

小児の主な感染症のノンエンベロープウイルス
 (アルコールが無効)

アデノウイルス
 …咽頭結膜熱・流行性角結膜炎の原因ウイルス
 エンテロウイルス・コクサッキーウイルス・エコーウイルス
 …手足口病・ヘルパンギーナの原因ウイルス
 ノロウイルス・ロタウイルス
 …胃腸炎の原因ウイルス

糞便で排出されるものはほとんどがノンエンベロープウイルスです。おむつ交換のあとにアルコールをシュッでは、手指消毒としては不十分なのです。消毒はできませんが、せっけんを使った手洗いで除染することは有効です。

ご家族に感染症の患者さんが発生すると、家族中に広がって大変な状況になることが多くあります。正しい知識で予防を行い、感染の広がりを抑えましょう。