

インフルエンザについて

昨年は、新型インフルエンザが流行してだいぶ世間を騒がせたところですが、今年もインフルエンザにかかった方が出てきているようです。その中には、今までの「季節性インフルエンザ」もあれば、「新型インフルエンザ」もあります。

自分がかからないための予防と、他の人にうつさないために出来ることはどちらも同じですので、みんなで気をつけましょう。

インフルエンザとは？

風邪ではなく、インフルエンザウイルスによる病気です。のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳など風邪同様の症状もありますが、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身症状があります。

流行時期

例年11月から4月にかけて流行します。

予防として

うがい・手洗いをしましょう。指やのどについたウイルスを取り除くのに有効です。こまめに、ていねいに行いましょう。

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。部屋も適度に加湿と換気を行いましょう。日ごろから体の抵抗力を高めるために、栄養と休養を取りましょう。

予防接種

今年は、新型インフルエンザと季節性インフルエンザの混合か、新型インフルエンザのみのワクチンになっています。100%の感染予防にはなりません、重症化予防のために効果があるとされていますので、ご希望の方は体調が良い時に早めに受けておきましょう。

かかってしまったら？

早めに医療機関へ受診して、治療を受けましょう。特に、高齢者や乳幼児、慢性的な病気を持っている場合は重症化しやすいので気をつけましょう。

咳エチケット

咳やくしゃみが出る方は、マスクをしましょう。マスクのない時は、ハンカチやティッシュを口にあて、他の人にくしゃみや咳のしぶきがかからないようにしましょう。

問合せ 健康増進課 ☎ 266-1010

シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会受講者募集

募集人員 240名
申込資格 平成23年4月1日現在60歳以上、常勤の職業についていない茨城県民で、認定後に地域活動を行うことができること。

講習会日程

コース名	開催日
82コース	4/5(火)、4/8(金)、4/12(火)、4/15(金)、4/19(火)、4/22(金)、4/26(火)、5/6(金)
83コース	4/7(木)、4/11(月)、4/14(木)、4/18(月)、4/21(木)、4/25(月)、4/28(木)、5/9(月)
84コース	5/12(木)、5/16(月)、5/19(木)、5/23(月)、5/26(木)、5/30(月)、6/2(木)、6/6(月)
85コース	5/31(火)、6/3(金)、6/7(火)、6/10(金)、6/14(火)、6/17(金)、6/24(金)、6/28(火)
86コース	6/20(月)、6/27(月)、6/30(木)、7/4(月)、7/7(木)、7/11(月)、7/14(木)、7/21(木)
87コース	7/1(金)、7/5(火)、7/8(金)、7/12(火)、7/15(金)、7/19(火)、7/22(金)、7/26(火)

会場 茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2)
時間 10:00~15:45(1日5時間程度)
※初日のみ9:45開講

受講料 無料
申込期限 平成23年2月22日(火) 当日消印有効
申込方法 往復ハガキ

- ◆往信面には
 - ①郵便番号、住所
 - ②氏名、ふりがな
 - ③性別
 - ④生年月日、平成23年4月1日時点の年齢
 - ⑤電話番号
 - ⑥受講できるコース番号すべてご記入ください。
- ◆返信の宛名面にはご自分の住所、氏名をご記入ください。

申込先 〒310-0852 水戸市笠原町993-2
茨城県立健康プラザ
問合せ 茨城県立健康プラザ 介護予防推進部
☎ 243-4217

ゆっくら健康館年末年始の日程について
【年末】12月28日(火)~31日(金)まで休館になります。
※プールは27日(月)からお休み。
【年始】元旦7:30~16:00まで営業します。
※プールは15:30まで。2日(日)以降は通常営業になります。
問合せ 健康増進課 ☎ 266-1010

放送大学4月入学生募集

放送大学は、テレビやラジオの放送を通して学ぶ遠隔教育の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま、平成23年4月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

募集学生の種類

【教養学部】

- 科目履修生 (6ヶ月在学し希望する科目を履修)
- 選科履修生 (1年間在学し希望する科目を履修)
- 全科履修生 (4年以上在学し卒業を目指す、又は1年以上在学し希望する科目を履修)

【大学院】

- 修士科目生 (6ヶ月在学し希望する科目を履修)
- 修士選科生 (1年間在学し希望する科目を履修)

出願期限 平成23年2月28日(月)
資料請求/問合せ 〒311-0056 水戸市文京2-1-1
放送大学茨城学習センター
☎ 228-0683 <http://www.ouj.ac.jp>

自賠責保険・共済の有効期限は切れていませんか？

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付自転車を含むすべての自動車の加入が義務づけられており(自動車損害賠償保障法)、自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反ですのでご注意ください!

四輪車もちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク(原動機付自転車・軽二輪自動車)は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意を!

なお、自賠責制度の詳しい内容は、<http://www.jibai.jp>でご覧になれます。

問合せ 国土交通省関東運輸局茨城運輸支局
郵送担当 ☎ 247-5244