

保健だより

新型インフルエンザ 8月から対応が変わりました

市では、茨城県が国の指針を踏まえ新型インフルエンザ対策を改定したことを受けて、「第10回新型インフルエンザ対策本部会議」を開催し、市の対応を変更しました。茨城県および市の主な変更点を含め、新型インフルエンザの対応についてお知らせします。

1 相談窓口の体制

8月1日から相談窓口・時間を次のとおり変更しました。ただし、患者発生状況によって今後見直すこともあります。

【茨城県】

- 平日（月～金） 午前8時30分～午後5時30分 つくば保健所 ☎029・851・9287
 - 休日（土日祝日） 午前8時30分～午後5時30分 県庁専用電話（直通） ☎029・301・4001
- #### 【つくばみらい市】
- 平日（月～金） 午前8時30分～午後5時15分 健康増進課 ☎25・2100

2 医療機関への受診方法

茨城県では、かかりつけ医な

ど最寄りの一般医療機関受診ができる体制に移りました。

受診する際には、事前に電話連絡し、受診方法の指示を受けてから、マスク着用ううえ受診してください。

なお、受診する医療機関がわからない場合や自宅療養中のご質問は、つくば保健所または県庁へお問い合わせください。

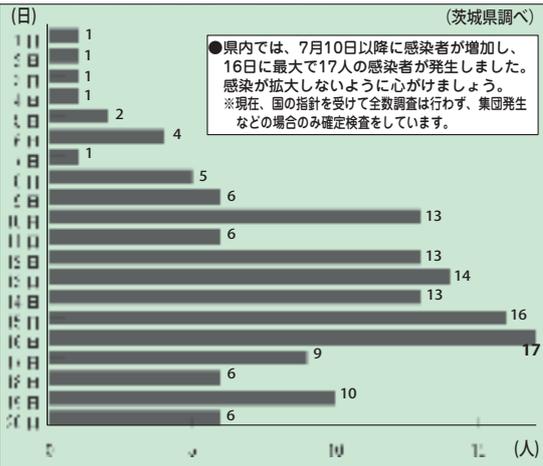
また、薬局などで薬を受け取る時、発熱している場合はマスクを着用し、事前に薬局に連絡して指示に従ってください。（必要に応じて、家族などが受け取ることもできます。）

3 感染予防対策

インフルエンザは、「自分がかからない」「他人にうつさない」ことの両方が大切です。次のようなことを心がけましょう。

① 外出の自粛 ② 不要・不急の外

【県内の患者発生状況（H21.7.1～20）】



- ② 不織布マスクの着用 ③ 体調の確認 ④ 手洗い・うがいの励行 ⑤ 咳エチケットの習慣

茨城子ども救急電話相談（無料） 平日（月～金）午後6時30分～11時30分
☎ #8000（プッシュ回線のみ） ☎029-254-9900（プッシュ回線以外）
茨城県救急医療情報コントロールセンター（無料） 24時間対応
☎029-241-4199

【9月スケジュール】

講習・教室	期日	開始時間	使用料	
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	1日(火)	午前9時	無料	
	6日(日)	午後1時		
	16日(水)	午後6時30分		
	19日(土)	午後1時		
ミニ教室 ※2	肩こり・腰痛体操 (40分程度)	2日(水)	午前11時	100円
		9日(水)		
		16日(水)		
		30日(水)		
ミニ教室 ※2	チューブ運動 (30分程度)	3日(木)	午前11時	100円
		10日(木)		
		17日(木)		
ミニ教室 ※2	バランスボール (1時間程度)	4日(金)	午前11時	100円
		11日(金)		
		18日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

ご利用ください！健康増進室

健康増進室のご利用案内
● 火～土：午前9時～午後8時30分
● 日曜日：午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
● 料 金：1回あたり100円（免除制度あり）
※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

- ※1 健康増進室利用講習会
● 対象者 市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
● 定員 各日8人（予約制）
● 申し込み方法 電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは本人、家族のみです。
- ※2 ミニ教室
● 対象者 健康増進室利用講習会を受けたことのある方
● 定員 各日20人（予約制・定員になり次第締め切り）
● 申し込み方法 電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります。）

《申し込み期間》8月24日(月)から受け付けます。
月～金曜日（土日祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分
申問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25・2100