

5年ぶりに開催！

成田赤十字病院 ふれあい広場 成人保健班

地域の皆さまとの交流を通じて、赤十字の活動や当院の役割を知って
もらうイベントです。ぜひご参加ください！

日時 2月15日（土） 10：00～15：00

場所 成田赤十字病院

内容 医師や看護師などの仕事体験、救急法体験、妊婦体験、
災害救援車の展示など

※一部予約制

※詳しくは、赤十字病院ホームページをご覧ください。



☎成田赤十字病院社会課 ☎（22）2311

いずみつくし会 会員募集

成人保健班

いずみつくし会は、糖尿病の合併症を防ぎ自己コントロールを継続
していくために発足した自主グループです。糖尿病だけではなく、
高血圧や脂質異常症などを含めた多くの生活習慣病の予防・コン
ロールするために活動しています。

生活習慣病予防に関心のある人は、ぜひ一緒に活動してみませんか。

活動内容 定期的な学習会（講義・調理実習・ウォーキングなど）
を実施しています。役員を中心に事業を計画し、健康
推進課の保健師・管理栄養士・歯科衛生士がサポート
しています。

費用 入会金 500 円 年会費 500 円

申込み 健康推進課窓口

成田赤十字病院 公開健康講座

成人保健班

日時 1月18日（土） 14：00～15：30

場所 赤坂ふれあいセンター 大会議室1
（旧ボンベルタ成田店アネックス館B棟2階）

内容 睡眠～よく眠れるコツについて～

講師 斎賀 孝久さん
（成田赤十字病院 第一精神神経科部長）

定員 80 人

申込み 成田赤十字病院社会課に電話（☎（22）2311）または
ホームページで受付

※詳しくは、赤十字病院ホームページをご覧ください。



骨粗しょう症検査

成人保健班

骨粗しょう症とは、骨の密度が減少することで骨が弱くなり骨折
しやすい状態になる病気です。閉経後、ホルモンバランスの変化に
よって起こりやすくなります。ぜひ、この機会に検査を受けま
しょう。

日時 1月24日（金）

①9：00～11：30 ②13：00～14：30

場所 すこやかセンター2階

対象 令和7年3月31日時点で40歳・45歳・50歳・55歳・
60歳・65歳・70歳に達する女性

※今年度（令和6年4月～）未実施の人のみ

費用 自己負担 500 円

申込み 予約不要



インフルエンザを予防しましょう

例年12月～3月が流行シーズンとなっており、年齢を問わず、「かぜ」に比べ全身に強い症状がでます。

対策を十分に、インフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザに罹らないために

○外出後の手洗い

流水・せっけんで手洗いをして、手指に付いた
ウイルスを除去しましょう。



○適切な湿度の保持と小まめな換気

室内は加湿器などで湿度（50～60%）を
保ち、換気しましょう。



○ワクチン接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果と、
発症した場合の重症化防止に有効とされて
います。



○十分な休養と栄養摂取

休養を十分に、栄養バランスの良い食事を
心がけて体の抵抗力を高めましょう。



インフルエンザに罹ったかもしれないときは ...

○咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用するなどの対策をとりましょう。

○咳や鼻水で使ったティッシュを捨てた後は手洗いをしましょう。

○安静にして、休養を十分とりましょう。

○水分を十分補給しましょう。

○高熱や息が苦しい場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

