

# Health

## 健康マイレージで健康づくりを！

### 健康に役立つ情報

健康マイレージとは、市民の健康づくりを促進する取り組みで、「運動や食事といった日々の生活習慣の改善」や「健康診断などの受診」などをポイント化し、所定のポイント数を貯めた人が特典を受けられる制度です。

**【対象】** 18歳以上の市内在住者または在勤者

**【チャレンジシート配布場所】**

健康づくり課、御前崎支所、市民プールすいすいパークぷるる、図書館、各地区センターなど  
※町内会回覧で全戸配布しています。

**【チャレンジ期間(ポイントをためる期間)】**

令和6年2月29日(木)まで

**【提出締切】**

令和6年3月4日(月)17時までに照会先に提出。  
右の二次元コードからも提出できます。

**【特典】**

◆**全員もらえる**

- ・ふじのくに健康いきいきカード
- ・市民プールぷるる無料利用券(5回分/3,000円相当)
- ・つゆひかりのティーバッグ

◆**抽選で当たる**

- ・御前崎ブランド認定品(夢咲牛やアローマメロンなど)
- 今年は協賛企業から提供された商品も当たります。

「健康」と「お得」を手に入れるチャンスです！  
くさんのご参加をお待ちしています。



◀電子提出はこちらから



照 会 健康づくり課 ☎0537-851123

# Child

子育て応援

## 夏の感染症にご注意を！

### 暑い夏を元気に乗り越えよう



夏は子どもの感染症が流行しやすい時期です。5～6月ごろから流行が始まり、7月にピークを迎えるといわれています。感染症対策の行動を心がけ、暑い夏を元気に乗り越えましょう。

#### ◆子どもの3大夏風邪

##### ●ヘルパンギーナ

発熱と口蓋垂(のどちんこ)周辺に水ぶくれが現れる。5歳以下の乳幼児を中心に流行。予防には手洗いが有効。症状が回復した後も2～4週間の長期にわたりウイルス排出が続くため、おむつを替えた後は手洗いをすることが大切。

##### ●手足口病

口の中や手足などに水ぶくれが現れる。予防には手洗いとタオルの共有をしないことが大切。唾液のついたおもちゃを触ったり舐めたりすることでも感染の可能性がある。

##### ●プール熱

発熱、のどの痛み、目の充血(結膜炎)といった症状がでる。予防には、感染者との接触を避けること、うがいをすることが大切。

照 会 こども未来課 母子保健係 ☎0537-856666