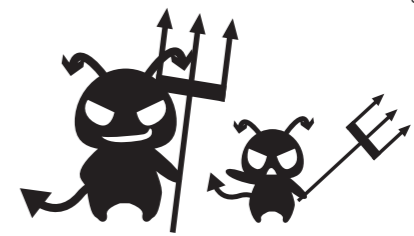


# インフルエンザから身を守りましょう

季節性インフルエンザは、毎年冬に流行を繰り返し、私たちの健康に大きな影響を与えているわが国最大の感染症の一つです。日頃から、手洗い・咳エチケットなど感染防止に取り組み、健康づくりに努めましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係  
☎0968(25)7219



## インフルエンザって何？

インフルエンザウイルスによる急性感染症の一種です。発病すると高熱や筋肉痛などを伴い、場合によっては重症化することもあります。

## インフルエンザはどのようにして感染するの？

**飛沫感染**  
感染した人の咳、くしゃみ、つばなどのしぶきとともに放出されたウイルスを、鼻や口から吸引し感染します。

**接触感染**  
感染した人がくしゃみや咳を手で抑えた後に、ドアノブ・スイッチなどに触れると、ウイルスが付着することがあります。そこに触れた手で目や鼻・口に再び触れることでウイルスが体内に入り感染します。

自分がうつらない、他人にうつさないことが、流行を防ぐポイントです。

## 日常生活での予防方法

**栄養と休養を十分に取る**  
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

**人ごみを避ける**  
人ごみへの外出をなるべく控えましょう。やむを得ず人混みに入る場合には、マスクを着用したり、時間を短めにしたりしましょう。

**外出後の手洗いとうがいの励行**  
手洗いは、付着したインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにも重要です。また、うがいにはのどの乾燥も防ぎます。



**適度な温度、湿度を保つ**  
ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内を適度な温度・湿度(50~60%)に保ちましょう。



## 他人にうつさないための咳エチケット

咳やくしゃみが出る時は、マスクをしましょう。  
マスクがない場合は、ティッシュやハンカチで鼻や口を覆いましょう。  
鼻や口を覆ったティッシュはゴミ箱に捨て、他人が触らないようにしましょう。



## インフルエンザにかかったら

- ・自分の体を守り、他の人にうつさないためにも、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・医療機関を受診する際には必ずマスクを着用しましょう。
- ・安静にして休養をとり、睡眠を十分にとりましょう。
- ・水分を十分に補給しましょう。
- ・咳やくしゃみが出る時には咳エチケットも忘れないようにしましょう。

## インフルエンザの予防接種

広報きくち11月号に掲載予定です。早めに接種を希望する人は、健康推進課または各総合支所民生課までお問い合わせください。ホームページにも掲載します。

## 大腸S状結腸内視鏡検査 事前説明会

11月に実施する大腸S状結腸内視鏡検査の事前説明会を行います。検査を希望する人は、事前説明会にお越しください。なお、8月~9月に実施した複数健診で大腸がん検診(便潜血検査)を受診した人には、検診結果と一緒に事前説明会を案内します。説明会に出席できない人は、11月4日(金)・7日(月)・8日(火)に健康推進課へ申し込んでください。

**献血にご協力をお願いします**

**とき** 10月24日(月)  
午前9時30分~午前11時30分  
午後12時30分~午後4時

**ところ** 泗水総合支所

**内容** 400ml 献血

**その他** 服薬している人については、基準が若干変更になっており、献血をお願いできる場合もあります。会場で医師が総合判断します。

地区	期日	時間	会場	備考
七城	10月31日(月)	11:00	七城公民館講堂	説明時間は1時間程度です。 ①検査日予約、準備物(下剤、予約券など)の配布など ②検査料金(平成24年3月31日現在の年齢) ・30~69歳 1,500円 ・70歳以上 1,000円
旭志	10月31日(月)	13:30	旭志公民館和室	
泗水	11月1日(火)	9:00	泗水公民館大研修室	
		10:30		
		13:30		
菊池	11月2日(水)	9:00	中央公民館大研修室	
		10:30		
		13:30		

## 複合健診の追加健診を実施します！

8月1日~12日、9月3日~11日までの期間に受診できなかった人は、ぜひ次の期間に受診してください。

**とき** 10月14日(金)・15日(土)・16日(日)の3日間

**受付時間**  
午前7時~午前10時30分  
※時間指定を行いますので、混雑が予想されます。あらかじめご了承ください。

**ところ** 菊池養生園(菊池広域保健センター)

**内容**  
生活習慣病健診、特定健診(国民健康保険加入者)、後期高齢者健診および各種がん検診、結核健診

**持参品**  
「平成23年度菊池市複合健診の実施について(通知)」「ピンク色の用紙」に書かれている「当日持ってくるもの」をご持参ください。

**その他**  
※特定健診を受診される人は、必ず国民健康保険証と受診券をご持参ください。  
送迎バスはありませんので、受診会場までは各自でおいでください。申し込みをしていない人はお問い合わせください。

## ポリオ予防接種

ポリオの集団予防接種を次のとおり実施します。

**ところ** 菊池市文化会館

**受付時間**  
午後1時30分~午後2時

**持参品** 母子健康手帳、予防票

実施日	対象地区	対象者
10月13日(木)	旭志	生後3カ月~90カ月未満(7歳6カ月未満)の乳幼児
10月18日(火)	泗水	
10月26日(水)	菊池	
11月1日(火)	七城	

※対象地区を決めています。都合がつかない人は、他の地区でも受けることができます。

## 歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子  
8月24日(水)、8月26日(金)の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介します。(敬称略)

伊藤 綾悠 (菊) 大琳寺  
岩永 珠和 (菊) 高野瀬  
上野 寛太 (菊) 立石  
緒方 琴子 (菊) 亘  
川口 暉子 (菊) 亘  
城島 凛々香 (菊) 東正観寺  
田中 舞亜 (菊) 野間口  
中村 啓人 (菊) 道園  
松永 華奈 (菊) 北宮  
山内 託海 (菊) 西正観寺  
吉原 恵菜 (菊) 東原団地  
森川 紮水 (菊) 桜山三  
東川 巧武 (菊) 田島団地  
6月29日(水) 受診分  
合戸 双葉 (菊) 福本一



**10月の健康情報**  
☎096(385)3300(24時間)

月：同質性肺炎について  
火：若年性認知症  
水：気まぐれ「うつ病」  
-誤解されている非定型うつ病-  
木：口腔乾燥症(ドライマウス)について  
金：おしっこが漏れる(男性編)  
土/日：おしっこが漏れる(女性編)

**お詫びと訂正**

広報きくち9月号19ページで紹介した次の人の名前に誤りがありました。お詫びして訂正します。

正 植嶋 美有 (菊) 朝日団地  
誤 植嶋 扶有 (菊) 朝日団地