

健康だより

インフルエンザを 予防しよう！

例年12月～3月がインフルエンザの流行シーズンです。流行の時期に備え、インフルエンザにかからないように感染防止に取り組みましょう。



問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによる急性感染症の一つです。発病すると高熱や筋肉痛などを伴い、重症化する場合もあります。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。特に高齢者や呼吸器や心臓などに慢性的病気を持つ人は、インフルエンザそのものや、もともとの病気が悪化しやすくなります。また小児がかかる時、まれに急性脳症を起して死亡したり後遺症を残したりすることもあり、十分な注意が必要です。

インフルエンザは どうやってうつるの？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。



- ① 飛沫感染 感染した人が咳をすることで、空気中に飛んだウイルスを別の人が口や鼻から吸い込み、体内に入り込んで感染することです。
- ② 接触感染 感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブやスィッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着します。その場所を他の人が触れることでウイルスが鼻や口の粘膜をとおりて体内に入り込み感染することです。

うつらないようにするには

- ① うがいや手洗いをしましょう 帰宅後のうがい、手洗いは一般的な感染症の予防のためにも有効です。うがいは、のどの乾燥も防ぎます。
- ② 人ごみや繁華街への外出は控えましょう インフルエンザが流行してきたら、病原体であるウイルスを寄せ付けないように、人ごみや繁華街への外出は控えましょう。特に高齢者や慢性的病気を抱えている人、疲れ気味、睡眠不足の人は気を付けましょう。
- ③ 適度な温度・湿度を保ちましょう



④ 栄養と休養を十分にとる 日ごろからバランスのよい食事と十分な休養をとり、体力をつけて抵抗力を高めることでインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

⑤ 咳エチケットを守りましょう 咳、くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけます。鼻や口を覆ったティッシュはごみ箱に捨て、他人が触れないようにしましょう。また、周りの人へうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクの使用は説明書を読んで正しく着用しま

歯ツピークッズ

3歳児健診時「むし歯なご」の子



- 9月13日・20日の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。
- (敬称略)
- 金光 徠 (菊) 花房台
 - 永田寿孔斗 (菊) 上西寺
 - 松岡明衣 (菊) 栄町
 - 藤本結衣 (菊) 下西寺
 - 井 櫻志郎 (菊) 立石
 - 阿部昂希 (菊) 高野瀬
 - 木佐木司桜 (菊) 巨
 - 山内あおい (菊) 西正観寺
 - 松岡 葵 (菊) 野間口
 - 村上大翔 (菊) 上町
 - 春日こころ (菊) 植古閑
 - 福島康志 (菊) 太田

小児用肺炎球菌予防接種 のワクチンが変わります

11月1日から小児用肺炎球菌のワクチンが13価肺炎球菌結合ワクチン(これまでの7種類に新たに6種類の肺炎球菌の成分が加わったワクチン)に変わります。接種間隔も変わりますのでご注意ください。詳しくはお問い合わせください。

- むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控える」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。
- 富田優徠 (菊) 玉祥寺
 - 上原伊葉 (菊) 東原
 - 米村元汰 (菊) 雪野
 - 北村実貴 (菊) 神鶴
 - 渡邊明奈 (菊) 築地
 - 井芹琉望 (菊) 野間口
 - 野口遥翔 (菊) 新明団地
 - 野口颯翔 (菊) 新明団地
 - 池田麗華 (菊) 伊萩
 - 大賀心遥 (菊) 妻越
 - 江崎彩人 (菊) 高田
 - 美麗利帆 (菊) 元村
 - 岩下里桜奈 (菊) 富の原中央
 - 狩野翔希 (菊) 桜山三
 - 川上春真 (菊) 村吉
 - 川島大輝 (菊) 富の原一
 - 工藤奏太 (菊) 富の原二
 - 黒崎璃子 (菊) 桜山五
 - 田中晴翔 (菊) 桜山五
 - 出口 玲 (菊) 永
 - 羽根田侑志 (菊) 薬師
 - 平川健翔 (菊) 桜山一
 - 八浪悠衣 (菊) 富の原台
 - 山田陽貴 (菊) 薬師

できない人。またはヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんどできない人。

⑥ 予防接種を受けましょう インフルエンザのワクチンを接種しても完全にインフルエンザを予防することはできません。しかし、インフルエンザにかかりにくくし、かかっても症状が重くならないようにすることができます。ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5カ月ほどです。

平成25年度 季節性インフルエンザ予防接種

接種期限 12月31日(火)
※12月中旬までに接種されることをお勧めします。

定期接種
▼対象者
① 65歳以上
② 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能低下などがあり、日常生活がほとんど



各種検診はお済みですか

年に1回の定期健診をお勧めしています。本年度最後の集団健診です。自分の体の状態を知り、これからの生活に生かすためにもぜひ

ひ受診してください。

11月28日(木)・29日(金)・30日(土)
午前8時30分～11時
※時間指定をしません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

持ってくるもの
▼特定健診・後期高齢者健診を受診する人は、必ず国民健康保険証または後期高齢者保険証をお持ちください。

▼健康手帳
▼自己負担額
▼生活習慣病健診
19～39歳 2千円
▼特定健診
40～69歳 1500円
70～74歳 800円
後期高齢者健診
満75歳～ 800円

その他
▼前日の飲食は午後9時までに済ませてください。お茶、水は就寝前まで飲んで構いません。

▼検査当日の朝は、飲食は控えてください。内服中の薬がある人は、かかりつけ医にご相談ください。