

感染症を予防しよう！

問 健康増進課（保健福祉センター内）
☎ 25・2100

インフルエンザ

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴で、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。例年12月～3月に流行します。

かからない、うつさないために

■流行前のワクチンの接種

インフルエンザワクチンは、発病をある程度抑える効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

■咳エチケット

咳やくしゃみをする時、ウイルスが2層～3層飛ぶと言われています。咳やくしゃみをする時には、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、使用後のティッシュはすぐにフタ付のゴミ箱に捨てましょう。症状のある方は、周りの方へうつさないために、マスクをしましょう。

■外出後の手洗い・うがい

外から帰った後、食事の前、トイレの後などに必ず手を洗いましょう。手洗いがいいはイン

フルエンザに限らず、接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の基本対策です。

■適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下する為、室内の湿度は50～60%を保ちましょう。

ノロウイルス

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。症状が消えても数日、長い人で1カ月近く、ウイルスが糞便とともに排出されます。11月頃から2月の間が流行シーズンです。ノロウイルスは予防できるワクチンがないため予防策を徹底しましょう。

予防方法

■手洗い・うがい

外から帰った後、食事の前、トイレの後などに必ず手を洗いましょう。

■食品は中心部まで加熱する

ノロウイルスに汚染されてい

◎インフルエンザにかかってしまったら
○早めに医療機関の受診する

○安静、十分な睡眠を心掛ける

○水分を十分に取る

○発症後3～7日間はウイルスを排出すると言われていて、その間は外出を控える

る食品でも、「中心温度85℃以上で1分以上の加熱」をすれば、感染性はなくなるとされています。

■調理器具を消毒する

調理器具は洗剤で十分に洗浄したあと、同様に加熱殺菌するか、塩素系漂白剤で消毒します。下痢やおう吐などの症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

■ふん便や吐物の処理方法

使い捨てマスクと手袋を使用し、おう吐物で汚れた床や衣類は、塩素系漂白剤で消毒します。おう吐物などを処理したあとは、流水で十分に手洗いとうがいをしましょう。

＜新年から始める健康管理＞

健診結果相談会を

開催します！

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25・2100



皆 さんは、1年に1回健診を受けていますか？

そして、その結果はどうしていますか？健診は受けたから大丈夫というものではなく、基準値よりも値が高いものがあつた場合、それをどうしていくかが大切です。

もしも、近くに健診の結果がある方は、HbA1cの数値を見てみてください。値が、年々0.1ずつ上昇している方はいませんか？HbA1cを高値のまま放置すると、糖尿病をはじめとするさまざまな病気を引き起こします。数値を変えるためには、生活習慣の見直しが必要で、新年も元気に過ごすために、健診結果相談会をご活用ください。ご夫婦での参加も大歓迎です。

▼実施日時

【1月11日(金)】

①午前9時 ②午前9時30分

③午前10時 ④午前10時30分

⑤午前11時

【1月25日(金)】

①午後1時30分 ②午後2時

③午後2時30分 ④午後3時

⑤午後3時30分

▼会場＝保健福祉センター

▼内容＝保健師・栄養士との個別相談（各30分）

▼持ちもの＝健診結果（お持ちの方は、健康ファイル）

▼申し込み方法＝健康増進課（保健福祉センター内）に、

各実施日の前日までにお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

※午前8時30分～午後5時15分（土、日、祝日を除く）