

インフルエンザの 流行する季節が やってきます！

保健

センター
通信

市健康管理課(保健センター)
☎内線1742~1744



- インフルエンザってどんな病気？
- ・インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が特徴です。
 - ・通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復します。時には合併症を伴い重症化します。
 - ・日本では例年11月～4月に流行します。
- インフルエンザにかからないためにはどうすればいい？
- ・人込みなどへの外出は、できるだけ控えましょう。
 - ・外出時はマスクをしましょう。
 - ・外出後はうがい、手洗いをしっかり行いましょう。
 - ・加湿器などで部屋に適度な湿度(60～70%)を保っておきましょう。



- ・十分に睡眠をとりましょう。
 - ・食事はバランスよく、しっかりと食べましょう。
- ※インフルエンザの予防接種は、主治医と相談して受けましょう。
- もし、インフルエンザにかかってしまったらどうすればいい？
- ・早めに医療機関を受診しましょう。
 - ・休息をしっかりとりましょう。
 - ・学校や職場は休みましょう。

★休息のポイント

- ◎水分補給をする
 - ◎消化の良いものを食べる
 - ◎十分な睡眠をとる
- ・周りの人に移さないために、マスクを着けましょう(せきエチケット)。



- ★せきエチケットとは？
- ・せき・くしゃみの際はティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背け1m以上離れます。
 - ・その際に出るティッシュペーパーなどは、すぐにごみ箱に捨てましょう。
 - ・せきが出るようなら、マスクをします。周りでせきをしている人には、マスクの着用をお願いしましょう。

※季節性インフルエンザと現在流行している新型インフルエンザは、基本的な症状と予防方法は同じです。

問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎内線1742



平成21年度高齢者インフルエンザ予防接種助成のお知らせ

【公費負担対象者】

① 市内に住所のある65歳以上の方

② 60歳～64歳の方で、身体障害者手帳(内部障害)1級をお持ちの方

【受診券発送時期】10月中旬

【接種期間】10月19日(月)～平成22年1月31日(日)

※接種費用、注意事項などにつきましては、受診券と同封の「お知らせ」でご確認ください。

※この助成は、季節性のインフルエンザ予防接種が対象です。

婦人科集団検診のお知らせ

今年も昨年同様、婦人科集団検診を実施します。ご希望の方は、ぜひこの機会にご利用ください。乳がんや子宮がんの罹患者数や死亡者数が年々増加傾向にあります。日本では検診受診率が10%台で非常に低い数字となっています。自覚症状があつてからでは発見が遅くなってしまいます。1年～2年に1度の検診を受けて、がんから身を守りましょう。

【申込期間】10月1日(木)～12月25日(金)※定員になり次第締め切ります。

【申し込み】市健康管理課 ☎内線1742

平成21年度婦人科集団検診日程(場所：市保健センター)

検査項目	検査内容	対象	日程	受付時間	定員	料金
子宮がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上	平成22年 2月8日(月) 2月16日(火) 2月17日(水) 2月18日(木)	12:30～13:00 検診開始13:30	1日200人	1,200円
乳がん検診	エコー検査 (超音波検査)	30歳～56歳	平成22年 2月3日(水) 2月4日(木) 2月5日(金) 2月17日(水) 2月18日(木)	①10:30～10:45 ②13:00～13:15 ③14:00～14:15 受け付け順に検診開始	1日120人	エコー検査 1,000円
	マンモグラフィ検査 (乳房レントゲン検査)	40歳以上 2年に1回				マンモグラフィ検査 40歳代：1,500円 50歳以上：1,000円

健康ミニミニ講座のご案内

高血圧について

健康の第1歩は正しい知識を持つことから始まります。あなたの生き生きはつらつライフを、医師の講演で応援します！

栄養士による健康食の試食もあります。ぜひご参加ください。

日時 10月28日(水)午後1時30分～3時30分

場所 市保健センター研修室(2階)

講師 中野秀昭先生(なかの循環器クリニック)

定員 30人※定員になり次第締め切ります。

申し込み方法 電話、FAX(お名前、電話番号を明記の上お送りください)、または市保健センター窓口でお申し込みください。

申込締め切り日 10月21日(水)

申し込み・問い合わせ

市健康管理課(市保健センター) ☎内線1742 FAX 873・1775