

さわやか



感染症に 負けない！



市民健康ガイド

インフルエンザ、かぜ、ウイルス性胃腸炎などの感染症を防ぐためには

Point

1 こまめな手洗い・うがいの徹底

Point

3 バランスのとれた食事と適度な睡眠

Point

5 ワクチン接種で重症化予防

Point

2 咳エチケット
(咳やくしゃみが出る時は必ずマスクを着用)

Point

4 適度な湿度を保つ

ウイルス性胃腸炎の対応

- ▶ おう吐や下痢で汚れた衣類などは、マスクと丈夫な手袋をつけ、まず水洗いをし、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム(市販の漂白剤は通常5%~10%なので、50~100倍に薄める)につけて、消毒後洗濯しましょう。
- ▶ 汚物を拭いたタオルや雑巾は、ビニール袋で密閉して捨てましょう。
- ▶ 調理器具や食器など、加熱できるものは、熱湯で1分以上加熱(煮沸消毒)しましょう。

Information

インフルエンザワクチン情報

Information

高齢者等の方
(※1)

平成23年12月末まで市内医療機関のみ1,000円で接種可能です。
(高齢者の内、生活保護受給者は事前に市役所で手続きしてください)

一般の方

補助はありませんが、市内外の医療機関で接種可能です。
接種料金等は医療機関によって異なりますので、医療機関にご確認ください。

小児の方
(※2)

補助はありませんが、市内外の医療機関で接種可能です。接種料金等は医療機関によって異なりますので、医療機関にご確認ください。市立赤平総合病院小児科では、月火木金15:00~16:00(受付14:30~) 1回1,800円で接種できます。

(※1) 高齢者等

- ① 接種日に65歳以上の方
- ② 接種日に60歳~64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸機能障がい(身障1級相当)または免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいを有する方

(※2) 小児

小児科の対象となる中学生以下のお子さん



保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

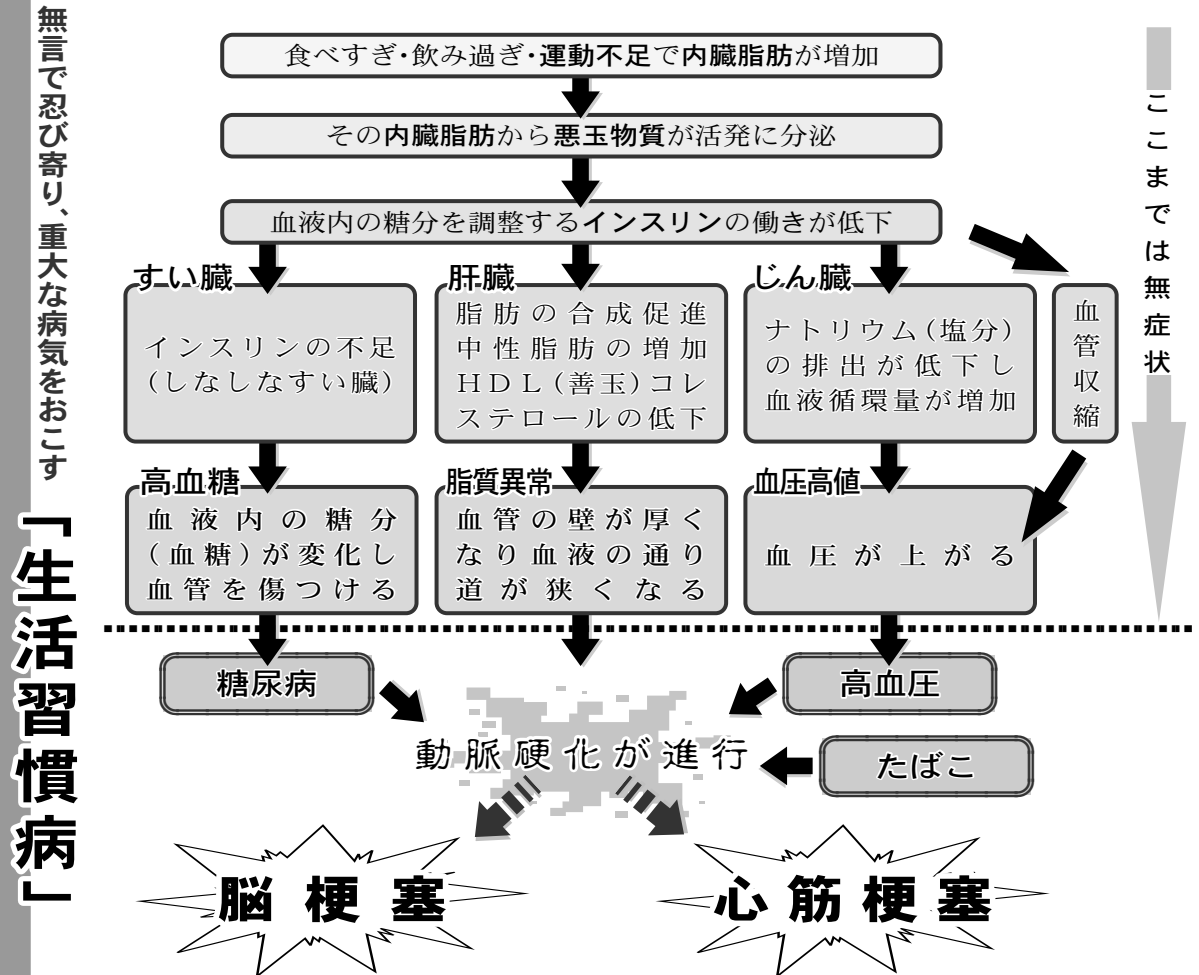
事業名	実施時間	場所
ひきこもり家族交流会	12月2日(金) 13:30~15:00	滝川保健所
こころの健康相談	12月8日(木) 14:00~16:30	



今月の お知らせ



毎日の生活の積み重ねが、皆さんの身体をつくります。今日食べた食事、今日行った運動、今日吸ったたばこが、明日の健康状態を左右します。



「生活習慣病」

特定健診は無症状のうちに「生活習慣病の種」を見つけ、早期に生活習慣の改善に向けた取り組みをするための健診です。また、既に生活習慣病で通院中の方も、根本的に生活習慣を見直し、悪化を防止するために大変有効な健診ですので、ぜひ受診しましょう。生活習慣改善には、栄養、運動、禁煙が最も重要です。

生活習慣改善に向けたご相談は、お気軽に健康づくり推進係まで。

たばこコラム

vol. 8「依存症」

タバコを吸うと依存症になります。これはニコチンが強い依存性物質だからです。WHO（世界保健機構）はタバコを依存性薬物と位置付けています。依存症は若いうちに吸い始めれば吸い始めるほどなりやすく、男性より女性の方がなりやすいと言われています。吸い始めは、映画やテレビ、マンガで植えつけられた格好よさからが多く、知らず知らずに依存症になり、高いお金を払ってでも、身体の具合が悪くても吸い続け、少しずつ身体を痛めていきます。依存症にならないためには吸い始めないこと、依存症になってしまったら、やめるのに大変苦労します。