



# とわやか

## 新型・季節性 インフルエンザに 注意しましょう！



インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こり、通常季節性は1月から3月に流行のピークをむかえます。また今年は、新型インフルエンザの流行がみられ、現在、赤平市でも感染が広がっています。インフルエンザは普通の風邪に比べて全身症状が強いのが特徴です。特に小児や高齢者は気管支炎や肺炎、脳炎などを合併し、重症化しやすい危険な病気です。



市民健康ガイド

### インフルエンザの症状

新型・季節性ともに、突然の38～39℃を超える発熱と頭痛、関節痛、筋肉痛などに加え、鼻汁、咽頭痛、咳などの上気道炎症状がみられ、全身倦怠感等の全身症状が強いことが特徴です。また、新型では季節性インフルエンザに比べて、下痢などの消化器症状が多い可能性が指摘されています。

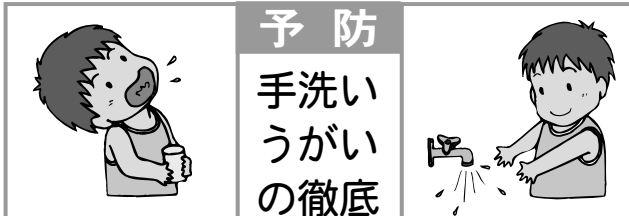
### インフルエンザ脳症に注意

特に小児の方は発熱等の症状に加え、

- ◆「呼びかけに答えられないなど意識低下がある」
- ◆「けいれん重積\*及びけいれん後の意識障害が持続している」
- ◆「意味不明の言動がある」

などの症状はインフルエンザ脳症の初期症状です。すぐに医療機関を受診しましょう。また、解熱剤のなかには、インフルエンザ脳症の予後悪化させるものがありますので、解熱剤はかかりつけ医と相談して用いましょう。

※けいれん重積：けいれん発作が30分以上持続した状態やけいれん発作を繰り返し30分以上意識が完全回復しない状態



**予 防**  
手洗い  
うがい  
の徹底

#### 日常生活での予防

「人混みを避ける」、「正しい手洗い・うがい」、「咳エチケット」を徹底しましょう！

#### ワクチンの接種

インフルエンザによる重篤な合併症などを予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。

※ワクチンによる副反応等リスクもあります。

#### 季節性インフルエンザ予防接種

例年通り受けられますが、ワクチン量が例年より少ないといわれています。接種を希望される方はお早めに医療機関に相談してください。

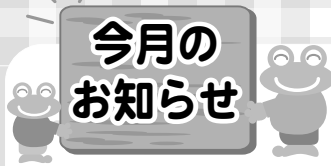
#### 新型インフルエンザ予防接種

国の定めた優先接種スケジュール等があります。詳細が決まり次第、情報提供してまいります。

## 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
こころの健康相談	11月12日(木)・27日(金) 14:00～16:30	滝川保健所・砂川ふれあいセンター



## バスツアー検診を受けませんか！

北海道対がん協会札幌がん検診センター ⇄ 赤平市役所 無料送迎！

と き **12月15日(火)**

市役所前出発7:30～帰着14:30予定

受付期間 11月24日(火)～11月30日(月)

※土日祝日を除く平日8:30から17:00まで

健康づくり推進係 ☎ 32-5665

検診の種類	対象(赤平市民)	国民健康保険	後期高齢者保険	その他の保険	非課税・生活保護世帯
特定健診(血液検査等)	40歳～74歳	1,000円	/	ご加入の医療 保険者へお問 合せてください	1,000円
健康検査	75歳以上 定期的に通院していない方				500円
がん 検 診	胃がん	1,500円	2,000円	2,000円	500円
	肺がん・結核検診	500円	500円	500円	
	喀痰検査	1,000円	1,500円	1,500円	
	大腸がん	500円	1,000円	1,000円	
	子宮けい部がん	女性20歳以上 昨年度受診者は自費	1,500円	2,000円	
乳がん (マンモグラフィ併用)	女性40歳以上 昨年度受診者は自費	1,000円	2,000円	2,000円	1,000円

\*バスツアー検診では、社会保険加入者の方も特定健診を受けられます。

\*その他、前立腺がん検診・卵巣超音波・骨検診・CTによる内臓脂肪測定も受けられます。また、昨年乳がん検診や子宮がん検診を受けた方で、今年も受診を希望する方は、全額自費で受けることができます。詳細については申込み時にご確認ください。

\*生活保護・非課税世帯の方は、申込み時にお申し出ください。課税状況確認同意書を提出していただき、確認ができ次第、検診料金を減額します。

## こんにちは！食改さん

(食生活改善推進協議会)

### 男性の料理教室参加者を募集します！

赤平市食生活改善推進協議会では、男性の皆さんが自分自身で好きな料理が作れて、さらに健康管理もできるように、楽しく料理を学べる教室を開催します。今まで料理をしたことのない方、料理の幅を広げたい方など、初心者・経験者を問わず多くの方の参加をお待ちしています。

対 象 男性  
日 時 11月25日(水)10:00～14:00  
場 所 東公民館 調理実習室  
参加費 無料  
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具  
申込み 11月16日(月)まで下記にお電話を！

問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665 FAX 34-4188