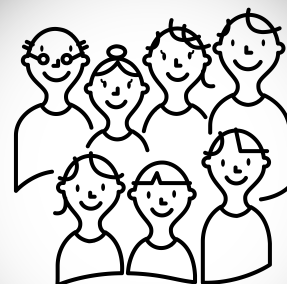


さわやか

感染症に 注意しましょう！

冬は感染症がおきやすい季節です。日頃から十分睡眠をとり、バランスのとれた栄養に心がけるなど、感染症に負けない体力を維持しましょう。



市民健康ガイド

冬に流行する主な感染症

①インフルエンザウイルス感染症

突然の高熱と頭痛、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。小児や高齢者など体力が低下している方がかかると、脳症、肺炎、気管支炎などの合併症により重症化することがあります。

②ロタウイルス感染症

乳幼児に多く、激しいおう吐と米のとぎ汁のような白色の下痢、発熱などの症状が特徴です。乳幼児では、脱水症状に注意が必要です。

③ノロウイルス感染症

感染力が強く、子ども等が集団生活を送っている施設などで、爆発的に流行することがあり、激しいおう吐と下痢があり、発熱してもあまり高い熱にならないことが特徴です。脱水症状に注意が必要です。

感染症から身を守りましょう！

①日常生活

- ◆規則正しい生活をこころがけ、感染症に負けない体力を維持しましょう。
- ◆流行期にはできる限り人込みを避けましょう。
- ◆石鹸と流水での手洗は、最強の予防法です。こまめに手を洗いましょう。
- ◆手洗いのときは、個人用の清潔なタオルを使いましょう。
- ◆部屋の湿度を保ちましょう。マスクやうがいも喉や鼻の湿度を保ちます。

②ワクチン

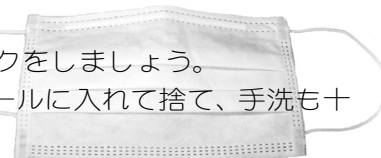
- ◆インフルエンザはワクチンがあります。重症化と死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。



※詳しくは、10月号広報の折り込みチラシをご覧ください。

③感染拡大防止

- ◆咳がでたら、必ずマスクをしましょう。
- ◆鼻水をかんだら、ビニールに入れて捨て、手洗也十分にしましょう。
- ◆症状があるときは、仕事や学校等は休み、外出は避け、他人にうつさないようにこころがけましょう。
- ◆症状がおさまっても、感染力がある場合があります。医師に確認しましょう。
- ◆ロタ・ノロウイルス感染症で、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ぞうきんは、密閉して捨てることをお勧めします。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。



※次亜塩素酸系消毒剤（漂白剤）で手指等の身体の消毒をすることは、絶対にやめてください

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11日(木) 14:00～16:30	滝川保健所

**今月の
お知らせ**

こんにちは！食改さん

(食生活改善推進協議会)

**カルシウム****丈夫な骨や歯をつくる栄養素です**

カルシウムは日本人に不足している栄養素です。日に日に大きくなるお子さんの成長や骨粗しょう症の予防に意識して摂るように心がけましょう。

カルシウムは、小魚や干しえび・ひじき・小松菜・木綿豆腐・牛乳等に多く含まれます。今回は平成20年度「歯に良い料理のコンクール」で入賞した小魚と豆腐を使ったカルシウムたっぷりのレシピを紹介します。

じゃこ揚げボール

<作り方>

- ①木綿豆腐を煮てから水気をとる。
- ②長ネギは小口切りにする。
- ③長いものをすりおろしてから①②と残りの材料を混ぜ、サラダ油で揚げる。

<材料 4人分>

じゃこ…… 20g
木綿豆腐… 200g
長いも…… 100g
小麦粉…… 100g
長ネギ…… 50g
サラダ油(揚げ油)… 適宜

1人分のエネルギー

237 Kcal

カルシウム 83mg

**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3日(金)**

受付期間 11月8日(月)～11月12日(金)

時間 8:30から17:00まで

市役所前出発7:30～帰着14:30予定

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		40歳～74歳	500円		ご加入の医療保険者へお問合せください	500円
健康診査		75歳以上 定期的に通院していない方				
がん検診	胃がん	30歳以上 喀たん検査は、喫煙した のである方。	1,500円	2,000円	2,000円	
	肺がん		500円	500円	500円	
	喀たん検査		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	1,500円	2,000円	2,000円	
	子宮体部がん	健康づくり推進係まで お問合せください	500円	1,000円	1,000円	
乳がん		女性40歳以上	1,000円	2,000円	2,000円	1,000円

* 子宮がん・乳がん検診について、昨年度の受診者は自費となりますので、ご了承願います。

* 自費で受けられる検診もありますので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。

問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665 FAX 34-4188