



## 予防接種の 受け忘れはありませんか

次の予防接種の対象年齢に該当する人は、接種を忘れないようにしましょう！ 対象年齢を過ぎると、接種することが出来なくなります。

### ○麻しん風しん予防接種

対象者：

- 第1期：1歳児
- 第2期：平成24年度に小学校へ入学する予定の幼児
- 第3期：中学1年生
- 第4期：高校3年生に相当する年齢の人

### ○ジフテリア2期予防接種

対象者：小学6年生

### ○子宮頸がん予防ワクチン接種

対象者：中学1年生～高校2年生に相当する女子  
※高校2年生に相当する女子は、平成23年9月末までにワクチン接種を開始している人に限ります。

### 65歳以上のインフルエンザ予防接種について

接種期間は1月31日まで。早めに済ませましょう。

## 年に1回は 受診を 特定健康診査

### 今年度40～74歳の赤穂市国保被保険者の皆様へ

赤穂市国民健康保険の被保険者で、今年5・6月に各地区公民館等で実施した特定健康診査を受けていない人は、医療機関で受診できます。受診を希望する人は、事前に受診券を発行しますので、保健センター（☎43・9855）までご連絡ください。

※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防・改善を行うため年に1回は特定健康診査を受診しましょう。

対象者：今年度40～74歳になる赤穂市国民健康保険被保険者

予防接種・特定健康診査実施医療機関等については、保健センターへお問い合わせください。

毎月19日は食育の日  
～家族そろって食事を楽しみましょう～

健康ページ

保健センター ☎43・9855

## 知って防ごう！

## インフルエンザ



インフルエンザは、我が国最大の感染症です。予防接種に加えて、日頃から抵抗力を高めて一人ひとりが感染しないこと、また、もしも感染してしまったら、ほかの人にうつさないことが重要です。

### この症状はなぜ？インフルエンザ？

一般的なかぜの症状の多くは、鼻水、くしゃみ、咳、微熱といったものが中心で、ゆっくりと進行します。これに対し、インフルエンザでは、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強く、併せてかぜの症状も現れます。

インフルエンザは、子どもがかかると脳炎・脳症を、成人がかかると肺炎などの合併症を起こすこともあり、重症化すると死に至ることも。「ただのかぜ」と侮らず、症状を見極めて対応することが大切です。インフルエンザらしい症状があれば、医療機関で受診してください。

### 咳エチケットでうつさない！ひろめない！

- ・咳やくしゃみをするとき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て2m以上離れる。押さえるものがないときは、周囲に触れにくい前腕部で押さえる。
- ・鼻汁や痰はティッシュペーパーに出し、すぐに蓋つきのゴミ箱へ。
- ・マスクを正しく着用する。できれば透過性の低いマスクを。

### 抵抗力をアップする生活習慣

- 食事 栄養バランスをよくして体力を落とさない
- ストレス オンとオフを上手に切り替えてメリハリを
- 睡眠 疲れはその日のうちにとる
- 服装 体を冷やさず、上手に体温調節を
- 運動 適度な運動で抵抗力をアップ
- 環境 室温は20℃、湿度は50～60%に
- 禁煙 禁煙で呼吸器粘膜を正常に保つ

### 予防接種は効果の高い予防法です

特に子どもや高齢者は、積極的に予防接種を受けましょう。また、これらの人にうつさないために、家族みんなで受けておくと安心です。

個人のできる対策を確実にし、インフルエンザの流行に備えましょう。