

インフルエンザの流行に備えましょう

これから冬に向けて、感染症が流行する時期になります。インフルエンザなどの感染症にかからないように早めの予防対策をしましょう。

インフルエンザとは…

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でおこる病気です。感染性の強い病気で、感染した人の咳、くしゃみなどとともに放出されたウイルスが鼻やのどの粘膜に付着して増殖し、感染症を引き起こします。

主な症状としては、高熱（38～40度）や頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、のどの痛み、咳やたんなどがみられます。

インフルエンザを予防するには…

①休養とバランスの良い食事をとる

日ごろからバランスの良い食事と十分な休養をとりましょう。体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

②人ごみを避け、マスクを着用する

流行期には人ごみをさけ、外出時はなるべくマスクをつけるようにしましょう。マスクを着用することによって、他人からの感染を防ぎ、また他人に感染させることも防ぐ効果があります。

③手洗い・うがいをこまめにする

手洗いは接触による感染を、うがいはのどを潤し、ウイルスの侵入を防ぎます。外出後は手洗い・うがいを徹底しましょう。

④適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥していると長時間空気中を漂います。定期的に室内の換気を行ない、加湿器やぬれたタオルなどを室内に干すなどして適度な湿度（60～70％）を保ちましょう。

⑤予防接種を受けましょう

インフルエンザの予防接種を受けたら絶対にインフルエンザにかからないというわけではありませんが、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても重症にならない効果があります。

※市では、インフルエンザワクチン予防接種の助成を行ないます。現在調整中ですので、予防接種の受け方、助成額などについては、10月号でお知らせします。



●母子健康手帳の交付

保健師が、妊婦さんの体調などを聞きながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行ないます。

とき 平日、午前8時30分～午後5時
ところ 健康づくり推進課（西合志庁舎）
※健康育児相談でも交付しています。日時などは31ページのお知らせカレンダー、健康づくり事業計画表をご覧ください。
持参する物 印かん、医療機関から発行された妊娠届出書

●熊本市小児救急電話相談

夜間のお子さんの急な病気への対応や応急処置などを相談できる窓口です。

相談時間 毎日・夜間 午後7時～午前0時
☎ #8000
(ただし、ダイヤル回線・IP電話・光電話からは☎364-9999)



健康のすすめ

問い合わせ先 健康づくり推進課（西合志庁舎） ☎242-1183

10年後もいきいきと自分らしく生活がしたい人へ 元氣をつくる養生塾(3期生)参加者を募集します

糖尿病、心疾患などの病気は不適切な生活習慣の積み重ねで起こります。本市で亡くなられた人の理由（死因）は1位がん、2位心疾患、3位脳血管疾患と、生活習慣が関連している疾患が多いです。

今年の健診結果はいかがでしたか。健診は今の身体の状態を知るものさしとなります。血糖値やコレステロールの値が気になる人、年齢を重ねても元氣に生活がしたい人へ、健康教室を開催します。

自分で継続できる軽運動の実践、体内の仕組みや食事など、体験と学習を組み合わせた全8回の健康教室です。血液検査で成果を確認します。自身の生活習慣について、今一度考えてみましょう。

対象者 30～70歳の市民で全日程に参加できる人（運動制限のない人、病気で治療中の人は主治医の許可を得ている人に限ります。
また、同養生塾の1期、2期の参加者は参加することができません。）
定員 先着30人



血糖値についての学習会



ステップ運動の紹介

回数	とき・ところ	学習タイトル	体験テーマ
検査	10月18日（火） 午前9～10時 ふれあい館	身体計測・血液検査・オリエンテーション	
1	10月26日（水） 午後1時30分～4時 泉ヶ丘市民センター	10年後も素敵なあなたでいるために ー検査結果から自分をみつめよう 明日から何をしますか？ー	まずは体をほぐしましょう！ ストレッチ運動 体力測定（開閉眼片足立ち・上体起こし・持久力）
2	11月9日（水） 午後2時～4時30分 御代志市民センター	こっそり教えます 体のしくみ ー血糖値・コレステロール値は どうすれば下がるか？ー	姿勢よく歩こう！ ステップ運動
3	11月22日（火） 午後1時30分～4時 泉ヶ丘市民センター	コレステロールは奥が深い。 ー真実を知っていますか？ 増える理由と減らす方法ー	『運動は楽しかばい！』 速歩・エアロビ・スクワット (健康運動実践指導者 佐々木誠市先生)
4	12月7日（水） 午後1時30分～4時 泉ヶ丘市民センター	きつと筋トレしたくなる♪ ー筋肉のしくみと働きー	元氣な明日のために筋筋しよう 筋力トレーニングのコツ
5	12月22日（木） 午後1時30分～4時 泉ヶ丘市民センター	みなさん頑張っています！ーがんばりの報告会ー	
検査	H24年1月17日（火） 午前9～10時 ふれあい館	身体計測・血液検査	
6	H24年1月25日（水） 午後2時～4時30分 御代志市民センター	元氣な明日をめざしましょう！ ーこれまでの取り組みの結果を確認 ようー	3カ月の運動の効果を確かめよう 体力測定（開閉眼片足立ち・上体起こし・持久力）

申込受付期間 9月12日（月）～22日（木） 電話受付
(受付期間内であっても、定員に達した場合、受付を終了します。)
※申込み後、詳しい内容とその他の資料を郵送します。

申し込み先 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎） ☎242-1183