



インフルエンザに 気をつけよう！

保健センターだより

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内
 東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内
 丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣
 小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

インフルエンザはウイルスによる怖い感染症で、普通の風邪とはまったく別のものです。感染すると重症化しやすく、死亡する可能性もあるので、注意が必要です。

◆インフルエンザの症状

- ・のどの痛み、鼻水、くしゃみ、せきといった普通の風邪と似た症状
- ・39℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの強い全身症状
- ・気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することがあります

◆流行前に予防接種を受けましょう！

予防接種を受ければ、インフルエンザに感染しないか、感染しても症状が軽いという有効性が証明されています。12月から3月の流行する時期の前になるべく早く予防接種を受けましょう！

◆インフルエンザにかかったと思ったら！

インフルエンザの症状がでたら、早めに医師の診断を受けましょう。



**外出後の
手洗いとうがい**
手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

栄養と休養
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。



人ごみを避ける
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

日常生活で できる 予防5か条

マスクを着用する

流行期には、外出する際にマスク（できれば厚手の）を着用することも有効です。
また、かかった人は、せきやくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。



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っています。
加湿器などで、室内を適度な温度・湿度に保ちましょう。

妊婦一般健康診査の公費負担回数が5回になります

これまで、妊娠中2回としていた公費負担回数を5回に拡充します。

▼公費負担妊婦一般健康診査の時期と内容

- 対象となる方
 - ・市内に住所のある方で11月30日(金)までに妊娠届書を提出された方
 - ※妊娠週数に応じて、新受診票をお渡しします。
 - ・市内に住所のある方で12月3日(月)以降に妊娠届書を提出される方
- 利用開始日
 - 平成19年12月1日(土)
 - ※旧受診票は使用できません。
- 妊婦一般健康診査受診票の交換
 - 11月20日(火)から各保健センターで受診票の交換を行います。
 - ※必ず母子手帳と旧受診票をお持ちください。

回数	時期の目安	公費負担する検査項目
第1回	妊娠8週以降 (母子健康手帳発行後、初回)	基本項目 ☆・・・問診、相談、体重・血圧測定、尿化学検査
		血液検査 血液型、梅毒血清反応検査、B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査、グルコース(血糖値)、貧血
		子宮頸がん検査：細胞診
第2回	妊娠18週以降	基本項目 ☆
第3回	妊娠22週以降	基本項目 ☆
		血液検査 貧血
第4回	妊娠28週以降	基本項目 ☆
		血液検査 グルコース(血糖値)、貧血
第5回	妊娠34週以降	基本項目 ☆
		血液検査 貧血

■問合せ 中央保健センター

※併せて、35歳以上の妊婦の方は超音波検診に対する費用の助成(1回)を行います。