

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

インフルエンザにご用心

季節性・新型インフルエンザの感染予防に努めよう！

季節性インフルエンザは、例年11月～3月頃に流行します。新型インフルエンザの感染も今後拡大すると予想されており、一旦流行が始まると、短期間で多くの人に感染が広がります。

特に基礎疾患（※）がある方、妊婦、小児や高齢者など、一部の方については、重症化する可能性が指摘されていますので、右記の「日常生活からできる予防5か条」などを参考に、感染予防に努めてください。かかりつけ医のいる方は、発症時の対応についても相談しておいてください。（27ページの記事もご参照ください）

※基礎疾患とは

呼吸器疾患（喘息を含む）、心疾患（高血圧を除く）、腎疾患、肝疾患、神経疾患、神経筋疾患、血液疾患、代謝性疾患（糖尿病を含む）、免疫抑制状態（HIV、悪性腫瘍を含む）、小児の慢性疾患

流行前に予防接種を受けましょう！

●季節性インフルエンザ

65歳以上の方などに、接種費用の一部を市が負担する接種券を交付していますので、ぜひご利用ください。

●新型インフルエンザ

確保できるワクチンの量が限られており、一定量が順次供給されることから、優先的に接種できる対象者が決められています。

優先接種対象者：医療従事者、妊婦、基礎疾患のある人、1歳～小学3年生の子ども、1歳未満児の保護者等

日常生活からできる予防5か条

①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。



②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。



③適度な温度と湿度を保つ

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。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

④外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いと手指の消毒は、接触感染を防ぐための大変効果的な手段です。

うがいは、のどの乾燥を防ぎます。



⑤マスクの着用

せきやくしゃみなどの症状がある人は、ウイルスの拡散を防ぐためにマスクを着用しましょう。咳（せき）エチケットも心がけましょう。

※高い発熱や咳など、インフルエンザのような症状があり、医療機関で受診するときは、あらかじめ医療機関に電話して受診方法等を確認してください。受診の際は必ずマスクを着用してください。

日常生活に運動を取り入れましょう！ いきいき健康アップ教室

教室では運動の仕方を習得し、運動を継続していくためのお手伝いをします。また、体組成測定や腹囲測定などで身体状況を評価します。

対象 40歳～74歳の方で、次のいずれかに該当する方

○腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上

○BMIが25以上（下記の計算方法を参照）

※身体状況によっては、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

申込期間 11月4日(水)～ ※定員になり次第、締め切ります。

申込先 所管の保健センター

【BMIの計算方法】

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例) 体重60kgで身長160cmの場合

60 (kg) ÷ 1.6 (m) ÷ 1.6 (m) = BMI値 23.4

場所・申込先	日 時
中央保健センター	11月16日～ 毎週月・木曜日 13時30分～15時
	11月17日～ 毎週火・木曜日 9時30分～11時
	11月17日～ 毎週火・木曜日 19時～20時30分
東予北地域交流センター ※申込先：東予保健センター	11月17日～ 毎週火・金曜日 9時30分～11時
丹原保健センター	11月16日～ 毎週月・木曜日 13時30分～15時
小松保健センター	11月16日～ 毎週月・木曜日 9時30分～11時

運動内容 中央保健センター：トレーニング機器での運動・水中運動
 その他の会場：自分の体重やボールなどを使った運動