

1年に1回、健診を受診しましょう!

病気の多くは、早期発見・早期治療がとても有効だといわれています。

健康な方も1年に1度の健診を受診し、ご自身の健康管理に努めましょう。

また、75歳以上の方と国保に加入されている40～74歳の方で、今年の4月からまだ健診を受けていない方は、集団健診や県内医療機関(一部医療機関を除く。)で無料の健診を受けることができます。

この機会をお見逃しなく、健診を受診しましょう。

体からのサインを見逃していませんか?



今後の集団健診実施予定

実施日	時間	会場
8月29日(土)	8:00~10:00	すこやかセンター伊野
9月1日(火)		吾北中央公民館

健診を受診される場合の注意事項

受診券がお手元ない場合は健診を受診できませんので、事前にほけん福祉課で発行又は再発行の手続きをしてください。

【問い合わせ】 ほけん福祉課 画 893-3811

新型インフルエンザに備えましょう

自分を守るために

これまでのインフルエンザ予防法は、新型インフルエンザにも有効です。

次の行動を、日ごろから心がけましょう。

- ①十分な休養をとり、体力や抵抗力を高める
- ②外出後のうがい、手洗い
- ③日ごろからバランスよく栄養をとる

家庭では何を準備するの?

新型インフルエンザが発生し、国内で流行が始まった場合、不要不急の外出を自粛することが重要です。そのため最低でも10日間、できれば2～3週間の食料品、薬品、日用品の備蓄が必要とされます。

これらの備蓄品は、地震などの自然災害発生時にも非常に有効です。

人にうつさないために

ウイルスは、咳やくしゃみなどから感染します。このような症状のある人は、咳のエチケットや手洗いに注意しましょう。



手洗いの方法



咳エチケット

- 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
 - 呼吸器系分泌物(鼻汁、痰など)を含んだティッシュをすぐに蓋つきの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。
 - 咳をしている人にマスクの装着を促す。マスクより透過性の低いもの、例えば、医療現場にて使用される「サージカルマスク」が望ましいですが、通常の市販マスクも咳をしている人のウイルス拡散をある程度は防ぐ効果もあると考えられています。
- 一方、健常者がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではない事に注意が必要です。
- マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。

【問い合わせ】 中央西福祉保健所 画 0889-22-1240 ほけん福祉課 画 893-3811