

冬に流行する感染症に気を付けましょう！

◆ インフルエンザとは ◆

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど、重症化することもあります。

● 予防方法

外出後の手洗い、うがい、外出時に人混みへ入る際はマスクの着用、適切な湿度の保持（50～60%）、栄養バランスの取れた食事をとることなどが重要です。



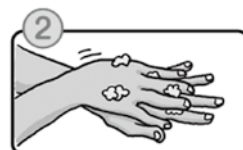
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

◆ ノロウイルスとは ◆

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者は重症化することもあります。

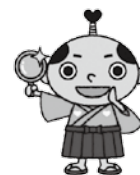


● 予防方法

最も重要な予防方法は手洗いです。外出後、食事前、調理・配膳の際は十分に流水・石けんで手を洗ってください。また、貝類の内臓を含んだ生食はノロウイルス感染の原因になることがあります。乳幼児や高齢者は避ける方が無難です。

まだまだ間に合う！がん検診 今年度がん検診を受けていない皆さんへ

今年度がん検診を受診していない方に、高知県全域を対象とした広域がん検診を次の日程で実施します。広域がん検診は、高知市のほか須崎市、土佐市、南国市、四万十町、宿毛市、室戸市で実施します。ご都合に合わせて日程、受診会場を決めてお申し込みください。※要事前申込



健康維新の志士
けん しんたろう君

【対象となる方】

肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診：40歳以上男女
乳がん検診：40歳以上女性
子宮頸がん検診：20歳以上女性



左の年齢の方のうち、平成28年4月1日以降がん検診を受診していない方
乳がん・子宮頸がん検診は、平成27年4月1日以降受診していない方

【実施日】

※受付時間：9：00～10：30（予定）

※実施日ごとに、会場や健診内容が異なります。詳細は、高知県総合保健協会に問い合わせいただくか、高知県健康対策課のホームページ（<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401>）でご確認ください。

○高知市（保健センターほか） ※高知市実施分のみ記載しています。

1月／18(水)、19(木)、20(金)、27(金)、28(土)、30(月)、31(火)

2月／1(水)、9(木)、10(金)、14(火)、15(水)、16(木)、17(金)、21(火)、22(水)、24(金)、25(土)、27(月)

3月／2(木)、4(土)、5(日)、6(月)、7(火)

【申込・問い合わせ】

高知県総合保健協会（☎831-4351）で平日8：30～17：00

（12月23日～1月4日を除く。）電話受付中。（各会場定員に達した時点で申込を締め切ります。）

※通常の集団検診と申込先が異なりますのでご注意ください。

