

# けんこうガイド

## みんなで予防・インフルエンザ！

**毎** 年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。

いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がることから、流行を防ぐためには原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが大切です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### インフルエンザの感染経路

インフルエンザの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」の2つです。

- **飛沫感染**
  - ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。
  - ② 別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み、感染。
- **接触感染**
  - ① 感染者がくしゃみやみを手でおさえる。
  - ② その手で周りの物に触れてウイルスが付着。
  - ③ 別の人がその物に触り、ウイルスが手に付着。
  - ④ その手で口や鼻を触って、粘膜から感染。

- **インフルエンザから身を守るために**
  - ① 正しい手洗いを身につけましょう。私たちは毎日、さまざまな物に触れていますが、それらに触れることで自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出後や調理の前後、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。手を洗うときは、石鹸をつかい、手の甲や指の間、指先や爪の間、手首まで、念入りにこするようにしましょう。
  - ② 普段の健康管理に気をつけましょう。インフルエンザは免疫力が弱くなると感染しやすくなります。普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
  - ③ 予防接種を受けましょう。ワクチン接種によって、インフルエンザ発症の可能性を減らし、また、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。ワクチンの持続する期間は一般的に5カ月とされています。流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種することを勧めます。町では、65歳以上の方、小学生以下の方へインフルエンザワクチンの費用助成を行っています。助成額や接種医療機関については、保健福祉課まで問い合わせください。

11月		10月		11月		10月		月日	時間	事業名	場所				
7日(金)	22日(水)	25日(火)	17日(月)	13日(木)	5日(水)	29日(水)	28日(火)	22日(水)	21日(火)	19日(日)	18日(土)	17日(金)	15日(水)	14日(火)	
13時30分～15時30分	13時00分～16時00分	9時45分～13時00分	13時00分～	13時00分～	10時00分～12時00分	10時00分～12時00分	9時45分～13時00分	10時00分～12時00分	16時00分～	5時10分～10時30分	3時30分～4時30分	2時30分～3時30分	10時00分～12時00分	13時00分～	
こころの健康相談	女性の健康相談	3歳児健康診査 1歳6カ月・健康診査	フッ素塗布	BCG予防接種	お喜楽☆ おたつしゃ塾	お喜楽☆ おたつしゃ塾	3歳児健康診査 1歳6カ月・健康診査	4・7・12ヶ月児健康診査 おたつしゃ塾	お喜楽☆ おたつしゃ塾	二種混合予防接種	前立腺がん検診 大腸がん検診 肺がん検診 胃がん検診	特定健診	お喜楽☆ おたつしゃ塾	フッ素塗布	保健センター
※要予約 (10月31日まで)	※要予約 (10月21日まで)	保健センター	保健センター	保健センター	節婦憩いの家	節婦憩いの家	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	

# めざせ！ N(新冠) K(健康) P(プロジェクト)

## あなたのウイルスは元気ですか？

日本では、平成23年まで14年連続で自殺者数が3万人を超えていました。平成24年には3万人を下回りましたが、自殺者が多いことには変わりなく、先進国の中では最も自殺率が高い国のひとつです。

自殺は中高年世代に多く、50歳代後半の男性の自殺率が高くなっていますが、近年は30歳代や未成年者の自殺も増加傾向にあります。自殺の動機として最も多いのは健康問題であると言われていますが、そのほかにも経済上の問題や家庭問題、職場問題などがあります。その中でも、こころの病気が深く関わっているとされています。



毎日元気で楽しく笑って過ごすことができるというのは、残念ながら、そんな日ばかりではありません。集団の中で生活している以上、誰にでも辛いときやイライラする時があり、日々暮らしの中でストレスを感じるのは当然のことです。ストレスは人間にとって必要不可欠なこと、適度なストレスによって、モチベー

ションを向上させたり、体の免疫力を高めさせるなど、心身の機能を高める役割も担っています。しかし、ストレスが溜まった状態が続けば、心身のバランスを崩し、精神面だけではなく身体的にもトラブルを生じることがあります。ストレスが引き起こす主な病気にはうつ病・アルコール依存症などがあります。

ストレスを早めに自覚することは、ストレスに押しつぶされないうえにも大切なことです。いつもと違う状態に気づいたら、早めに対策をとることが大切です。もし、自分一人で解決できないと思ったら、抱え込まず、家族や友人、知人など信頼できる人に相談する、または医療機関(心療内科)を受診してみましょう。

**\*上手にストレスを分散させるためには\***

- ① 規則正しい生活を心がけ、疲れていると感じたら無理をせず休養しましょう。
- ② 家族や友達、同僚と積極的にコミュニケーションを取るようにしましょう。
- ③ 自分が熱中できる趣味やスポーツなどで、楽しいひとときを過ごしましょう。
- ④ 入浴やマッサージなど、のんびりリラックスできる時間を持ちましょう。
- ⑤ 質の良い、十分な睡眠時間を確保しましょう。



● **問い合わせ**  
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係  
☎0146・47・2113

## 健康カレンダー

## 認知症を予防しよう① 「認知症と予防のポイント」



《認知症について》  
現在、日本では「85歳の約半数、95歳では約8割」が認知症と推定されています。認知症は「防げない」、「治らない」といった誤解をせず、予防に取り組みましょう。

● **認知症予防のポイント**

- 生活習慣の改善
- ① 運動：血流を良くし、脳の機能を高めま
- ② 食事：青背の魚や、緑黄色野菜は、動脈硬化を防ぎます。
- ③ 外出・交流：趣味やボランティアを通じ、人との交流を楽しみましょう。

● **脳のトレーニングで活性化**  
日記を書く、計算問題をするなど積極的に頭をつかきましょう。

《今月の脳トレ》  
脳のトレーニング・脳トレに挑戦しよう！  
問1 □に当てはまる色は何でしょうか？  
① □雲之志 ② 亭主関口 ③ 一攫千両

問2 □に当てはまる数字は何でしょうか？  
① 贅沢口味 ② 口口会 ③ 森羅口象  
答えは、15ページに掲載しています。



● 保健福祉課保健福祉グループ介護支援係  
0146・47・2113 (直通)

介護のことは、お気軽にご相談ください。  
介護支援係 仙波 明子