



10月 保健センター便り

保健センター ☎67-1151

インフルエンザを予防しよう

寒くて乾燥する季節になると、インフルエンザや肺炎などの細菌やウイルス感染をおこしやすくなり、時には重症化することもあります。日ごろから予防に心がけ、かかってしまったら早目に受診しましょう。

① インフルエンザ予防 3つのポイント

① 感染を防ぎましょう

インフルエンザは感染した人のせき・くしゃみ以外に手を媒介してうつるため予防には手洗いが有効です。

流行のピークとなる1、2月は人ごみを避ける、マスクの着用も効果的です。寒くても1時間1回は室内の換気に心がけ、粘膜の保護機能を高めるために、部屋の湿度を50〜60%に保ちましょう。ウイルスは低温で活発化するため、体の保温も大切です。

② 免疫力を高めましょう

体が本来持っている免疫の力は、生活リズムを整えることで保たれます。夜更かしや朝食ぬぎなどの不規則な生活習慣を改め、早寝早起きや3食バランスよく食べることで、睡眠や適度に体を動かすことを心がけましょう。

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

①

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。

②

手の甲をのばすようにこすります。

③

指先・爪の間を念入りこすります。

④

指の間を洗います。

⑤

親指と手のひらをねじり洗います。

⑥

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。

③ 予防接種を受けましょう

予防接種も有効です。効果は接種後2週間程度から約5カ月間なので、12月中旬までに接種を終えるのが望ましく毎年接種が必要です。免疫力の弱い高齢者・幼児や呼吸器・心臓などに持病のある方は、接種することをお勧めします。また、成人用肺炎球菌ワクチンとの同時接種もできます。ご希望の方は医療機関でご相談ください。

インフルエンザ予防接種費用の助成制度があります

対象 平成25年10月15日に満65歳以上になる方
費用 自己負担千円
受け方 10月上旬に市から送付される問診票を持って、予約の上、市内受託医療機関で接種をしてください。
回数 1人1回
 ※生活保護世帯・非課税世帯の方は接種費用のうち千円(1回分)を市が負担します。医療機関で接種後に保健センターへ申請してください。
持ち物 領収書、ゆうちょ銀行以外の金融機関の通帳、印鑑(朱肉が必要なもの)

蒲郡6次産業研究所・JA蒲郡市・蒲郡市 共催事業

「蒲郡みかんを食べて健康ママになる」事業を報告します。

蒲郡の特産物であるみかんを、1日2個食べて、健康づくりに役立ててもらおうと、平成24年11月〜平成25年3月まで29人の妊産婦の皆さんに参加していただき、事業を実施しました。その間には、6回の教室を実施し、妊産婦さんの交流やみかんを使った調理実習、健康づくりについて学び楽しく参加していただきました。

〈参加した妊産婦さんの声〉

- ・みかんを食べたことで昨年に比べて風邪をひかなかった。
- ・蒲郡市ならではの企画で、健康について考える機会にもなり、同世代のママ達と話ができて楽しかった。
- ・みかんを使った料理やスイーツの調理実習がよかった。
- ・などの声が多く聞かれました。

蒲郡みかんを食べて、風邪予防・食欲増進、免疫力増進などの効果を参加者は感じ、健康度もアップしました。今回の教室の様子や調理実習のレシピは保健センターのホームページに掲載しています。