



12月

保健センター便り

保健センター ☎67・1151

寒い季節も元気に過ごそう

感染症を予防しよう

今年の冬は例年よりも寒くなるようです。気温や湿度が下がるにつれ、活発になるのが感染症の原因となるウイルスです。外出が心配ですが、毎日家に閉じこもっているわけにもいかないのが現実です。ちよとした工夫で感染症から身を守り、季節を楽しみましょう！



予防のポイント

① 手洗い

多くの感染症の原因となるのが、咳やくしゃみなどからの飛沫感染です。感染者が触れたドアノブなどを媒介して感染することもありますが、帰宅したらまず手洗いの習慣をもちましょう。

② 乾燥対策

ウイルスは湿度が低くなると空気中に飛び散りやすくなります。暖房器具を使うときはタオルをぬらしてかけておく、加湿器を使うなど部屋の保湿に努め



みんなで守ろう 咳エチケット

咳・くしゃみをするときはマスクやティッシュ、とっさの場合は袖などで口と鼻を押さえ、使ったティッシュはすぐにゴミ



成人用肺炎球菌

箱に捨てましょう。使い捨てマスクは、ウイルスなどがついてるので必ず毎日新しいものを使いましょう。



○肺炎の予防

肺炎の原因は食べ物の誤えんや細菌ですが、最も多いのが「肺炎球菌」という細菌の感染です。肺炎は、高齢者では命に関わることもある病気ですが、予防接種により病気を引き起こす原因菌の約7割の予防に効果があるといわれています。

○成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

今年度の対象者には4月上旬に予診票（紫色の用紙）を送付しています。



この予防接種は、一生に1度しか公費負担（自己負担2千円）で接種できる機会がありません。ご希望の方は早めに接種を受けるようにしましょう。

対象 65・70・75・80・85・90・95・100歳の方（平成29年3月31日現在）

接種期限 平成29年3月31日（金）

※過去に接種を受けたことのある方は対象となりません。

○予診票の送付

4月以降に転入されてきた方や予診票が見当たらない方は、保健センターへご連絡ください。予診票を自宅へ送付します。

○接種履歴の管理

成人用肺炎球菌ワクチンは、1度接種を受けると約5年間有効といわれています。接種した年月日が確認できるように、医療機関から配布されるシールや接種済証などを大切に保管してください。（5年以内に再接種すると、副反応が強く出る場合があります。）



平成29年健康づくりカレンダー配布

今年は壁掛けです。
先着100人に配布します。

配布開始日 12月15日（木）

ところ 保健センター



※写真は過去のカレンダーです。