

## 11 健康カレンダー

名称	とき	対象	ところ
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	9日田 午前9時30分～11時30分	どなたでも (筆記用具・タオル・飲み物)	市民会館東ホール
<b>予約制</b> 血糖コントロール塾7.0会	19日凶 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
<b>予約制</b> 健康・栄養・歯科相談	22日罫 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	保健医療センター

名称	とき	集合時間	集合場所(雨天時)
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	11日罫	午前9時	若宮公園時計塔前 (中止)
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	30日田	午前9時30分	西浦公民館(中止)

## 11 糖尿病教室

ところ	市民病院 2階講義室 ※月凶は会議室 午後2時～3時
11日罫	糖尿病とは・合併症
12日凶	歯周病関連検査(歯ブラシ持参)
13日凶	日常生活運動
14日困	薬・運動
15日罫	食事の話

※申し込み不要。どなたでも受講できます。

## 在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

**がん検診、ヤングエイジ健診を受けよう！**  
ご希望の方は、健康推進課へ

## 風邪・インフルエンザの対策を！

健康推進課 ☎ 67-1151

11月になると気温が下がり空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行し始めます。風邪もインフルエンザも予防のポイントは同じです。季節の変わり目に体調を崩さないために対策をしましょう！

### 感染経路と予防のポイント

- 1 感染者のくしゃみやせき、つばなどの飛沫から感染
  - マスクの着用(鼻からあごまでしっかりと覆う)
- 2 ウイルスや菌が付着した物に触れ、その手で口や鼻、目などの粘膜に触れることで感染
  - 食事前や帰宅時に石鹸を使って手洗い(指や爪の間、手首までよく洗う)
  - うがいとこまめな水分補給(ガラガラうがいの前に口の中をブクブクゆすぐ)



### その症状、インフルエンザかも？

風邪は微熱、くしゃみ、鼻水など比較的ゆるやかな症状が特徴です。しかし、高熱が続く時、悪寒、頭痛、倦怠感、関節痛などの全身症状が出る場合はインフルエンザの可能性があるので早めに受診し、その後は自宅で休養をしっかりと取りましょう。

### インフルエンザ予防接種の受診票が届いた方へ

予防接種は接種後2～3週間で効果が出始めます。予防接種では感染を100%防げませんが、肺炎などの重症化を防ぐことができます。年末までに接種してインフルエンザの流行に備えましょう！

