

健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
血糖コントロール塾7.0会	19日(月) 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
健康・栄養・歯科相談 予約制	22日(木) 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	
認知症家族の交流会	15日(金) 午前10時～11時30分	認知症の方を介護している家族	市役所北棟 集会室

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	4日(月) 午前9時30分 (雨天:生きがいセンターで体操)	本町公園	蒲郡の街中を歩くコース
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	11日(月) 午前9時 (雨天:三谷公民館)	若宮公園時計塔前	モルック体験会
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	22日(木) 午前9時30分 (雨天中止)	西浦公民館	幡豆観音(妙善寺)冬至コース



感染対策伝言板



Part3

『インフルエンザへの対策を正しく知ろう!』

インフルエンザは、くしゃみや咳で出るしぶきが目や鼻などの粘膜に直接飛んで入るまたは飛んだしぶきに触れた手で触ることです。

感染の可能性がある人に接触する場合は、しぶきが粘膜にかからないよう、マスクをつけることが有効です。接触した後は、うがいや手洗い、手指消毒で予防しましょう。

また、ワクチン接種も有効です。効果が出るまでに約2週間かかるため、12月上旬までを目安に接種すると良いでしょう。接種後の効果は約4カ月とされています。



POINT

以下の予防対策を組み合わせると効果アップ

- ・うがい
- ・手洗い
- ・アルコール消毒
- ・咳エチケット
- ・人混みを避ける
- ・予防接種

