

# けんこうのお知らせ 12月号

● 下記の内容についての申し込み・問い合わせは、  
● 鞍手町役場 保険健康課 健康増進班まで  
● ☎42-2111 (代)

## 高齢者インフルエンザ（季節性インフルエンザ）予防接種は12月末までです。接種していない方は、ぜひ受けましょう。

インフルエンザ予防の基本のひとつは、流行前に予防接種を受けておくことです。予防接種を受けて、抵抗力（抗体）がつくまで2週間程度かかります。またインフルエンザが流行するのは12月下旬から3月上旬と言われていまして、予防接種はできるだけ12月中旬までに済ませましょう。予防接種の効果は、約5カ月間続くとされています。体調が良いときに予防接種を済ませ、インフルエンザを予防しましょう。

- 接種期間 平成21年10月1日～平成21年12月末日
- 対象者
  - (1) 満65歳以上の人
  - (2) 60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓もしくは呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する身体障害者1級程度の人
- 料金 1,000円
  - ※上記対象者で、生活保護受給者は無料です。（必ず診療依頼書を持参してください。）

新型インフルエンザの流行に伴い、従来の季節性インフルエンザワクチンの生産数が昨年より減っています。医療機関によっては季節性インフルエンザワクチンの在庫が無い場合もあります。予防接種を受けるときは、必ず事前に医療機関に予約をしてください。

## 新型インフルエンザの受診方法について

福岡県においてインフルエンザが流行期を迎えています。38度以上の発熱、咳などの症状があるときは、**受診前に必ず医療機関に連絡して、受付の時間帯や受診方法等を確認のうえ、マスクをつけて受診してください。**休日・夜間は十分な検査・治療ができないことがありますので、**できるだけ昼間にかかりつけ医を受診しましょう。**また、流行期は医療機関において診療時間を延長することなどもありますので、かかりつけ医療機関受診の前に電話でご確認下さい。

≪休日・夜間の受診先や、電話相談先≫

鞍手管内	直鞍地域急患センター (直方鞍手医師会)	休日在宅医 (当日の新聞に載ります。医師会のHPにも掲載されています。)	小児医療電話相談	休日医療情報センター (電話相談)
内容等	土、日、祝日、盆、年末年始(12月31日～1月3日)の夜間  診療科目：内科・小児科 時間：18:00～23:00 場所：直方市山部808-13 電話：0949-28-2840  ※平日の診療はありません。	日曜、祝日、盆、年末年始に5つの医療機関が診療します。  時間：9:00～17:00	年中無休 時間：19:00～7:00  子どもの急な病気やケガの電話相談や身近な医療機関の情報を提供します。  電話：#8000 または0948-23-8270	年中無休で24時間体制。休日・夜間に診療可能な病院の情報を教えてください。  電話：092-471-0099

## 今月の乳幼児健診対象者 (対象者全員に個人通知をしています。)

- 4カ月健診 12月10日(木) H21年7月16日～H21年8月17日生
- 7カ月健診 12月24日(木) H21年5月1日～H21年5月28日生
- 12カ月健診 12月24日(木) H20年12月1日～H20年12月31日生

- 1歳半健診 12月3日(木) H20年5月6日～H20年6月3日生
- 3歳児健診 12月3日(木) H18年11月6日～H18年12月3日生
- 乳幼児相談 12月16日(水) H21年10月27日～H21年11月16日生  
(身体測定、育児・栄養相談)  
(毎月生後1～2カ月の方には通知をしています。)  
乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。申し込みは不要です。

## 正しい手洗い・うがい

- 身につけよう！ 徹底しよう！  
● 正しい手洗い・うがい
- 手洗い 帰宅時など外から室内に入ったとき、食事の前、動物に触れたあとなどはもちろん、気づいたときに手を洗うようにしましょう。
- ①手を水で濡らす
  - ②手洗い石けんをつけ、よく泡立てる
  - ③手の平と甲を洗う(左右5回ずつ)
  - ④指のあいだを洗う(左右5回ずつ)
  - ⑤親指のまわりは包み込むように洗う(左右5回ずつ)
  - ⑥爪・指先を洗う(左右5回ずつ・爪ブラシがあれば使う)
  - ⑦手首を洗う(左右5回ずつ・半袖ならひじまで洗う)
  - ⑧流水で十分にすすぐ
  - ⑨清潔なタオルやペーパータオルなどで手をふく
- ※手洗い後にアルコール製剤を併用すると、より殺菌効果があります



- うがい うがい薬を使うとより効果的です。
- ①口の中の汚れを取るように、ブクブクうがいをする
  - ②いったん水を吐き出す
  - ③もう一度口に水を含み、顔を上に向けて、のどの奥までしっかりとガラガラうがいをする(3回以上)



● 毎年冬に流行するかぜやインフルエンザ・新型インフルエンザは、予防の基本は同じです。日頃から、帰宅時などに正しい手洗い・うがいの習慣を身につけることが、個人でできる最も確実で手軽な予防法です。また、ドアノブや電車の吊り革、電気のスイッチなど、不特定多数の人が触るものに触れたあとは、こまめに手を洗いましょう。

## うつらない！ うつさない！ ための咳エチケット

● 新型インフルエンザの主な感染経路の一つが、咳やくしゃみなどによる飛沫感染です。マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスは2～3m飛ぶといわれています。「咳エチケット」を実践して感染拡大を予防しましょう。発熱や咳などの症状がある人は、感染防止のためにマスクを着用しましょう。

- ①咳やくしゃみが出そうになったら…
- ②ティッシュなどで鼻と口を押さえる
- ③まわりの人から顔を背け、2mくらい離れる
- ④使用後のティッシュは、すぐに蓋つきのゴミ箱へ捨て、手を洗う

## 『冬休み親子ふれあいクッキング』参加者募集のご案内

● 冬休み親子ふれあいクッキング教室を開催します。忙しさに追われて「子どもと一緒に料理を作る暇なんて…」と言われる方、この機会においしい料理を親子で楽しみませんか？親子の絆もきっと深まるはずですよ。



- 日時 平成21年12月25日(金) 9:30～13:00
- 場所 鞍手町総合福祉センター 栄養指導室
- 対象者 町内在住の小学生・中学生とその保護者
- 持参品 エプロン
- 参加費 無料
- 定員 30名



☆保険健康課まで、お電話でお申し込みください。締め切りは、12月18日(金)です。※定員30名になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

- メニュー●●●
- 大豆ごはん
- シューマイ
- みそ汁
- ツナのと風カレー煮
- デザート

## 健康運動カードを作ってみませんか？

● エルゴメーター(自転車型の運動機器)は自分に適した運動負荷で、無理なく効果的な運動ができます。初めに運動測定(最大酸素摂取量(健康の1つの目安)の測定)を行い、今行われている運動効果をみていきます。2カ月に1回、運動測定日が決まっていますので、ご希望の方は事前にお申し込みください。(1回20人程度)[次回は1月13日(水) 13:00～15:00です。]測定後、ご本人用の健康運動カードを作りますので、その後はいつでも使用できます。(血圧測定と体内脂肪率の測定・エルゴメーターでの運動です。)\*カードを作っている方で運動測定を希望される方も事前にお申し込みください。

## 健康運動測定の内容

- ①安静時の心電図検査、問診、運動負荷時の心電図による医師の判定
- ②最大酸素摂取量の測定と健康運動指導士による運動指導