

インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザは感染力が強く、肺炎や脳炎（インフルエンザ脳症）などの重篤な合併症を引き起こすことがあります。感染しないためにも、日常生活での予防を心がけましょう！



◎風邪とインフルエンザの症状のちがい

	風邪	インフルエンザ
症状の進行	比較的ゆっくり	急激
発熱	通常は微熱 (37～38度)	高熱(38度以上)
主な症状 (発熱以外)	・くしゃみや咳 ・のどの痛み ・鼻水 鼻づまり など局所的な症状	・咳 ・のどの痛み ・鼻水 ・全身倦怠感 ・関節痛 筋肉痛 頭痛などの全身症状

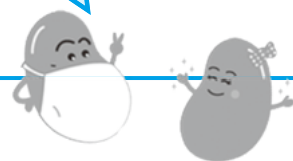
◎日常生活での予防

インフルエンザは、主に、患者が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体（ウイルス）を周囲の人が吸い込むなどにより、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。
熱が下がっても、解熱後2～3日は、感染させる恐れがあるので外出を控えましょう。

◎うがい・手洗い

うがい、手洗い（石けんと流水）で、のどや手に付着したウイルスを落としましょう。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。
その他、咳やくしゃみで口を押えた後などには、手を洗いましょう。

みんなの
「かからない」「うつさない」
という気持ちが、インフルエンザ
予防にはとても大切です。



◎咳エチケット



咳やくしゃみが出るときには、人にうつさないようにマスクをしましょう。

《マスクをつけていない時》

・ティッシュなどで鼻と口をおおう ・袖や上着の内側でおおう ・周囲の人からなるべく離れる

50、55、60、65歳の皆さん、胃がん・肺がん・大腸がん検診が無料です！

無料クーポン券対象の方には、4月末に個人送付しています。無料クーポン券の有効期限は2月28日です。

*医療機関への予約はお早めに！年度内に予約できない場合があります。

*受診の際には無料クーポン券に同封した受診券も必要です。紛失された方は、健康福祉課までお問い合わせください。

一般不妊治療費の一部を助成します！

《助成額》

不妊治療費用（1年度当たり）上限3万円まで。

助成期間は、連続する2年間を限度とします。

《申請について》

治療を受けた日の属する年度内（3月末まで）にしてください。

ただし、治療が年度末になる場合の申請は右記の申請期限となります。

(例)

治療終了時	受付締切り
2019年1月	2019年4月末まで
2019年2月	2019年5月末まで
2019年3月	2019年6月末まで



❀12月のにっこりあサロン❀

日 時：毎週 水曜日 13：30～15：30

場 所：福祉センター2階 *予約不要です♪

対 象：妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん（生後6か月まで）

持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分（母乳・ミルク）



❀12月のミニ講座のお知らせ❀

日 時：12月19日(水) 13：30～15：30
内 容：ママと赤ちゃんが楽しむ歌

御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター
にっこりあ ☎0738(23)2525



けむいモン（受動喫煙防止ロゴマーク）

タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない
社会を目指しています。