

みんなで予防！ インフルエンザ

けんこう 健康だより 11月号

●インフルエンザとは？

38℃以上の熱、頭の痛み、関節や筋肉の痛み、全身のだるさなどが急に現れます。

のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

こどもや高齢の方は、インフルエンザをきっかけに、肺炎や脳症などになることがあります(重症化)。

●どうやってうつる？

飛沫感染

咳やくしゃみによって飛んだ飛沫に含まれるウイルスを吸いこむことでうつります。



接触感染

ウイルスが付いた手で、口や鼻などに触れることによってうつります。



高い熱がつづくとき
息が苦しいとき
などは、すぐに病院へ行きましょう！

●インフルエンザに「かからない」ためにできること

◎予防接種を受ける

インフルエンザの重症化を防ぐことができます。



◎抵抗力を高める

バランスのとれた食事を食べ、しっかりと寝ることで、体の抵抗力を高めましょう。



◎こまめに手洗いをする

外から帰ってきた時や、食事の前など、こまめに流水とせっけんで手を洗いましょう。



親指の付け根、指先、爪の間、手首もしっかりと洗いましょう。

●体調が悪いときの過ごし方

◎早めに病院へ行く

熱、咳、頭痛などの症状があるときは、早めに受診しましょう。

◎咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは、マスクをつけましょう。

マスクは、鼻からあごまで覆い、隙間がないようにつけましょう。



◎外出を控える

家で安静にして過ごしましょう。十分に睡眠をとりましょう。

発症後3～7日間は、鼻やのどからウイルスの排出が続いています。周りの人にうつさないよう気を付けましょう。



【問い合わせ先】

四日市市保健所 保健予防課 保健予防係
Tel: 059-352-0595

インフルエンザ・新型コロナ予防接種の接種料を一部公費負担します

実施期間	令和8年10月1日（木）～令和9年1月31日（日）	
対象者	接種当日に市内に在住し、次のいずれかの条件を満たす人 ① 65歳以上 ② 60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活に極度の支障があると医師から判断された	
自己負担金	インフルエンザ 1,200円 新型コロナ 4,700円	（ただし、生活保護世帯の人は無料）
接種方法	必ず事前に医療機関へお問い合わせください。	

<問い合わせ先> 四日市市役所 健康づくり課 健診・予防接種係 電話 059-340-3350

11月14日はワールド ダイアベティス デー（世界糖尿病デー）

11月9日～15日はダイアベティスウィーク

※「ダイアベティス」とは「糖尿病」の新しい呼び方です。

糖尿病とは、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下してしまうため、高血糖の状態が慢性的に続く病気です。高血糖の状態が続くと網膜症・腎症・神経障害や、心筋梗塞、脳卒中などの動脈硬化性疾患を引き起こします。初期は自覚症状があまりないため、気づいた時には病状が進行している場合もあるため定期的に健診を受診することが大切です。

まずは、自分の血糖値を知ることからはじめましょう

健康診断などの糖に関する検査項目など

項目名	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100～125mg/dl	126mg/dl以上
ヘモグロビンA1c	5.6～6.4%	6.5%以上



四日市市国民健康保険では、地域の医療機関と連携して糖尿病性腎症重症化予防に取り組んでおり、受診勧奨や保健指導を行っています。

【糖尿病の記事に関するお問い合わせ先】 四日市市 保険年金課 電話：059-354-8158

発行 四日市市役所 健康づくり課 電話059-354-8291