



インフルエンザを予防しよう！！

例年、12月～3月は、インフルエンザが流行します。

インフルエンザの予防には、皆さんの「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。

ひとりひとりが予防に心がけましょう！

インフルエンザとは？

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が突然現れます。

普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

こんなときは
病院に行きましょう

- ・高熱が続く
- ・呼吸が苦しいとき
- など

どうやってうつるの？

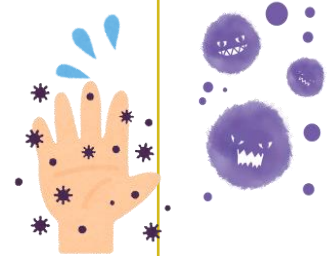
飛沫感染

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感染します。



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感染します。



手洗いのポイント **かからないための**

手を洗うタイミング → 帰ってきたとき、トイレ後、食事前、咳・くしゃみをしたり鼻をかんだ後 など

手を洗う秒数 → 石けんで10秒もみ洗いし、15秒流水ですすぎましょう

手の甲(てのこう)

手掌(てのひら)



- 普通に注意が必要なところ
- 比較的注意が必要なところ
- 最も注意が必要なところ

親指の付け根、指先や
爪の間、手首もしっかりと
石けんを使って洗いましょう！

すぐに手を洗えないときは
アルコール消毒を！

予防接種を受けよう

予防接種を受けてから、抵抗力がつくまでに、2週間程度かかります。

うつさないための

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まる場所でやろう



マスク

ティッシュ
ハンカチ

そで
袖

口と鼻をしっかりと覆う

【問い合わせ先】

四日市市保健所 保健予防課 保健予防係
TEL: 352-0595

11月14日は世界糖尿病デー

11月11日～17日は全国糖尿病週間です



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

- ◎空腹時血糖・・・空腹時に血糖が血液中にどのくらいあるかを示す
- ◎HbA1c・・・過去1～2カ月の平均的血糖値を示す

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：354-8158

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6年10月1日（火）～令和7年1月31日（金）
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 2,100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。

<お問い合わせ先> 四日市市成人予防接種専用ダイヤル 電話 059-340-3350