

お知らせ

トピックス

ラウンジ

リぶらん

シリーズ

子育て

保健

情報館

美と健康

コミュニティ

休日当番医・無料相談ほか

■インフルエンザの季節です

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染して発症する病気で、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。あわせて普通の風邪と同じように、のどの痛み・鼻汁・せきなどの症状もみられます。

小児・未成年者は、インフルエンザの罹患により、急に走り出す・部屋から飛び出そうとする・ウロウロと歩き回るなどの異常行動を起こすおそれがあります。自宅で療養する場合、治療開始後の少なくとも2日間は、小児・未成年者をひとりにしないなどの配慮が必要です。

また、高齢者や免疫力が低下している方は肺炎を併発するなど、重症になることがあります。

インフルエンザに感染しないよう、日頃から予防を心掛けましょう。



《予防方法》

- ・こまめな手洗い
- ・バランスの取れた栄養摂取
- ・十分な休養
- ・適度な湿度の保持（40%～60%）
- ・人ごみへの外出を控える
- ・予防接種を受ける



《発症してしまったら》

- ・マスクの着用
- ・適切な治療を受け、しっかり休養をとる
- ・発症後の5日間と、熱が下がってからの2日間は自宅療養する



☆「せきエチケット」で他の人にうつさない！

- ①マスクを着用する
- ②せきやくしゃみをする時はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けてない
- ③鼻汁・痰などを含んだティッシュはゴミ箱に捨てる
- ④手のひらでせきやくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗う



■ホールボディカウンタによる内部被ばく検査

1月15日(火)から、県のホールボディカウンタ搭載車両による常駐検査が始まります。検査の予約は1月7日(月)から受け付けますので、検査希望日の前週の金曜日までにお申し込みください。

これにより、4月以降、白河厚生総合病院での内部被ばく検査は行われませんので、ご了承ください。

- 会 場 表郷保健センター駐車場（表郷金山）
- 検査日 毎週月・火曜日、第1・3土曜日
- ※4月以降は変更となる場合があります。

●対象者

- ①検査日の前日時点で、県内に住民票がある方、または県内の事業所・学校などに通勤・通学している方
 - ②平成23年3月12日時点で、県内に住民票があった・居住していた方、またはその方から平成24年4月1日までに出生した方
 - ③平成23年3月12日時点で、県外に住民票があった方のうち、県民健康調査の対象になった方
- 費用 無料
 - 予約先 県庁県民健康調査課ホールボディカウンタ受付専用ダイヤル ☎090-7901-1306（午前9時～午後5時／土日祝日・年末年始を除く）

■こころの健康相談

眠れない・イライラする・生きていくのがつらいなど、心の悩みを抱えている方や、ひきこもりの本人・家族を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。

また、電話による相談も随時受け付けています。

- 日にち 3月8日(金)
- 受付時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会 場 中央保健センター（北中川原）
- 申込先 健康増進課 ☎2114

2月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
4日(月)	13:30～	中央保健センター	71歳以上
6日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
20日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
22日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】300ポイント