



よぼう みんなで予防！インフルエンザ

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を心がけましょう！



インフルエンザについて

通常の風邪と異なり、全身症状が急速に現れます。



かんせん
感染

せんぷくきかん
潜伏期間1~3日

はっしょう
発症

せき、のどの痛み、鼻水などの呼吸器症状
38℃以上の高熱
関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状
全身のだるさ



おも かんせんけいろ 主な感染経路

ひまつかんせん
飛沫感染

咳やくしゃみによって飛んだしぶきに含まれるウイルスを吸いこむことで感染します。



せつしょくかんせん
接触感染

ウイルスが付いた手で、口や鼻に触れることによって感染します。



かんせん よぼう 感染を予防するために...

よぼうせつしゅ ① 予防接種

インフルエンザの重症化を防ぐことができるといわれています。

予防接種を受けてから、効果が出るまでに2週間程度かかります。



てあら ② 手洗い

外出後など、石けんで丁寧に手を洗いましょう。

親指の付け根、指先やつめの間、手首もしっかりと洗いましょう。



かんそう ふせ ③ 乾燥を防ぐ

適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。



ていこうりよく ④ 抵抗力をつける

十分な栄養と睡眠をとりましょう。



ひとご さ ⑤ 人混みを避ける

人混みへ入る場合は、マスクを着けましょう。



かんき ⑥ 換気

十分な換気が重要です。



せき ⑦ 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。

マスクがないときに、咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、顔をそらし、1~2m以上、人との距離をとりましょう。



【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

11月14日は世界糖尿病デー

11月12日～18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。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

高齢者インフルエンザ予防接種の接種料を一部公費負担します

実施期間	令和5年10月1日（日）～令和6年1月31日（水）
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	1,200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。ワクチンの供給状況によっては接種をお待ちいただく場合があります。

＜問い合わせ先＞ 四日市市役所 健康づくり課 成人健診係
電話：059-354-8282

発行 四日市市 健康づくり課 電話：059-354-8291