

健康情報

健康・保険課 保健予防係
☎(232)4912



12月末まで

インフルエンザ予防接種はお済みですか

インフルエンザ予防のポイント

- 手洗い、マスク着用の感染症対策を徹底しましょう。
- 人混みは避けましょう。
- 室内では適度な湿度(50~60%)を保ち、換気をしましょう。
- バランスの取れた食事と睡眠、休養を十分取りましょう。
- 適度な運動を心がけ、小まめな水分の補給を心がけましょう。

自己負担額

町では接種費用の一部を助成しています。今年度の自己負担額は右表のとおりになります。

指定医療機関

ホームページ、広報きくよう10月号に掲載しています。65歳未満の人で、指定医療機関以外で接種する場合は、全額自己負担となります。

65歳以上の人で、指定医療機関以外で接種する場合は、事前に申請手続きが必要になります。詳しくは、お問い合わせください。

インフルエンザ予防接種の受け方

◆接種期間 12月末まで

◆対象年齢 生後6カ月以上

年齢	回数(間隔)	自己負担額 (1回につき)
6カ月以上13歳未満	2回 (2~4週間)	1,900円
13歳以上65歳未満	1回	
65歳以上	1回	1,400円

*生活保護受給者、中国残留邦人等に対する支援給付受給者は、「生活保護証明書」を医療機関へ提出または「中国残留邦人等に対する支援給付本人確認証」を医療機関へ提示していただくと自己負担額が免除されます。

◆医療機関に持参するもの

- 保険証、免許証など住所が確認できるもの
- 母子健康手帳(13歳未満は必ず持参してください)

冬に流行するノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスは、感染力が強く、はげしい嘔吐や下痢が特徴です。集団感染の危険もあるので冬場は特に注意が必要です。

ノロウイルスの感染ルート

- ①人からの感染
 - 感染した人の便や嘔吐物から、人の手やドアノブなどを介して感染
 - 家庭や施設内で飛沫などにより感染
- ②食品からの感染
 - 感染した人が調理して汚染された食品などを食べて感染
 - ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べて感染



感染予防の3つのポイント

- ①「手洗い」をしっかりと
 - 食事の前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。
 - ※アルコール消毒は、インフルエンザなどの予防には効果的ですが、ノロウイルスには効果が低いといわれています。
- ②「人からの感染」を防ぐ
 - 家庭内や施設などでノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や嘔吐物からの感染に注意が必要です。
 - 便や嘔吐物を処理するときは、使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用し、次亜塩素酸ナトリウムを0.1%に希釈してふき取りましょう。
- ③「食品からの感染」を防ぐ
 - 調理は食材の中心部までしっかりと加熱しましょう(85度以上で1分以上加熱)。
 - 調理器具や調理台は消毒して清潔に保ちましょう。

つつい飲みすぎていませんか?

アルコールは1日の適量を守って、楽しく

適度な飲酒はストレス解消やコミュニケーションを潤滑にしてくれるなど良いこともあります。しかし、飲みすぎると心にも体にも深刻な影響を与えます。

1日の純アルコールの適量

1日のアルコール摂取量の目安は純アルコール量で約20g程度です。

女性や65歳以上の人、お酒に弱い方や少量の飲酒で顔が赤くなる人は、これよりも少ない量が適量と考えられています。

あなたの飲酒量は適量かどうか、振り返ってみましょう。

純アルコール量の計算式

$$\text{お酒の量(ml)} \times [\text{アルコール度数(\%)}] \times 0.8$$

お酒と上手に付き合みましょう

お酒の飲みすぎは、肝臓病や糖尿病、脳卒中などさまざまな病気のリスクを高めることが分かっています。また、アルコールには食欲を高める作用があり、肥満の原因にもなります。

お酒と上手に付き合いながら1年を締めくくり、万全の状態新しい年を迎えましょう。

1日の適量の目安

ビール (5%) 中ビン1本500ml アルコール量 20g	焼酎 (25%) 0.5合90ml アルコール量 18g	日本酒 (15%) 1合180ml アルコール量 21.6g
缶チューハイ (8%) 1本350ml アルコール量 22.4g	ワイン (12%) グラス1杯120ml アルコール量 12g	これらのいずれかひとつまでが1日の適量です。

お酒と上手に付き合うには?

週に2日は休肝日を

飲酒後、就寝している間も肝臓は黙々とアルコールの分解をするため働いています。連日の飲酒は肝臓の処理能力が追い付かず、障害をきたしてしまいます。**週2日はお酒を飲まない日を設けて肝臓を休ませましょう。**

薬を内服中は飲まない

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。大変危険ですので、薬と一緒に飲酒することのないよう十分注意しましょう。



食事と一緒にゆっくりと

食事をしながらゆっくり飲むことで、アルコールの吸収が緩やかになります。その結果、胃腸障害を予防し、血中のアルコール濃度の上昇も緩やかにします。



飲酒後の入浴・運動は要注意

飲酒後の運動は酔いが早く回るため、平衡感覚が崩れ事故を引き起こす可能性があります。また、飲酒後の入浴は不整脈や血圧の変動を起こすことがあります。

定期検査を忘れずに

肝臓は沈黙の臓器と言われており、異常が出るまでに長期間を要します。定期的に肝機能検査などを受けて、健康状態を確認しましょう。



妊娠中と授乳中は飲まない

妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し、先天異常が現れる可能性があります。また、アルコールは母乳に移行するため、母乳中のアルコール濃度が高くなります。妊娠中と授乳中の飲酒は控えましょう。