



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

今から
冬支度

～インフルエンザに備えよう～



インフルエンザの予防は予防接種ではありません

～感染経路を理解すれば、予防方法もよくわかります～

《1》インフルエンザの感染経路は

- ①ゲション！ゴホン！と放出されたウィルスを吸入してしまう
- ②ウィルスが付着した所に触れた手なのに、何気なく目・鼻・口等に触って粘膜から侵入させてしまう

《2》予防方法は

- ①付いたウィルスを落としてしまう
 - まず！手洗い → 石けんを使い、最低15秒以上の手洗い
 - うがい → 口に入ってしまったウィルスをブクブク・ペッ！で3回、口の中を洗い、ガラガラ・ペッで3回以上、喉の奥を洗い流しましょう
- ②ウィルスを入りにくくしておく
 - 頑丈な粘膜 → 強い粘膜をつくるために、ビタミンA・C等の他葉酸（ビタミンBの一種）を野菜からバランスよく摂って、ウィルスの主な入り口である目・鼻・口等の粘膜を強くしておく。
- ③たとえウィルスが入っても
 - 免疫力アップ → 脳下垂体が関わり、夜10時頃からの深い睡眠中に免疫づくりが行われます。起きているとこの作業はできないので早寝早起きの習慣を！
 - その他 → 糖を摂れば血糖値が高くなり、免疫をつかさどる血液中の白血球の増殖能力が低くなります。即ち、感染症に対する抵抗力が低くなってしまいます。糖尿病の人ばかりとは限らず、糖の摂り過ぎには注意しましょう！



さあ！冬になる前に身体づくり！習慣づくり！

特に集団生活をしているお子さんがいたら今日から、できることから冬支度を始めましょう！

総合健診のお知らせ（麻生・玉造・北浦地区）

今年度、健診を受診していない方を対象に総合健診を実施します。健康増進課（北浦保健センター）へ直接お電話でお申し込みください。

- 期 日 平成23年1月23日（日）・29日（土）・30日（日）
- 受付時間 午前7時30分～午前10時（時間指定制です）
- 会 場 麻生保健センター→ 1月23日（日）
玉造保健センター→ 1月29日（土）
北浦保健センター→ 1月30日（日）
- 検診項目及び料金 ①胸部レントゲン（19歳以上）無料（喀痰検査は1,000円）
②生活習慣病予防健診（19～39歳）500円
特定健診（40～74歳）500円 ※70歳以上は無料
高齢者健診（75歳以上）無料
③胃がん検診（30歳～74歳）1,500円
④大腸がん検診（30歳以上）500円
⑤前立腺がん検診（50～74歳の男性）700円
⑥肝炎ウイルス検診（40歳及び未検者）1,000円
- 申込期間 11月29日（月）～12月17日（金）
- 申し込み及び問い合わせ先 健康増進課（北浦保健センター）
☎0291-34-6200

※健診年齢は平成23年3月31日現在の年齢です。
※特定健診は国保加入者のみ受診できます。
国保以外の方は医療保険者に確認をお願いします。

献血のお知らせ

輸血用血液が不足しています
ご協力をお願いします

◇期 日 12月2日（木）
◇時 間 <午前> 9:30～12:00
<午後> 1:00～3:30
◇会 場 北浦公民館

◇期 日 12月27日（木）
◇時 間 <午前> 10:00～12:15
<午後> 1:30～4:00
◇会 場 カインズホーム玉造店

平成22年1月27日より
英国滞在歴に関する献血制限が
緩和されました

1980年（昭和55年）～1996年（平成8年）の英国滞在歴が、通算30日までの方は、献血にご協力いただけます。