

# インフルエンザを防いで 寒い冬を乗り切ろう

毎年、秋から冬にかけてインフルエンザが流行します。一度流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。一人ひとりが「かからぬ」「うつさない」行動を心掛け、感染を防ぎましょう。

## インフルエンザとは

インフルエンザは、急に38度以上の高熱が出て、頭痛や筋肉痛など全身に現れる症状が重いという特徴があります。小さな子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している人では肺炎を伴い、重症になることがあります。

かからないようにするために

## 手洗い・うがいを徹底する

外出から帰宅したときや食事の前は、必ず石けんで手を洗い、うがいをしましょう。アルコール製剤による手の消毒も効果があります。

## 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、鼻やのどから病原菌やウイルスが体内に入るのを防ぐ働きが弱くなってしまいます。加湿器などを利用し、50〜60パーセン

トの湿度を保ちましょう。  
**栄養や休養を十分に取る**

体の免疫力が低下すると感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

## 人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、繁華街など人が多く集まる場所への外出を控えましょう。避けられないときはマスクをして、できるだけ短い時間で済ませましょう。

## 流行前には予防接種を

予防接種には、発症やかかったときの重症化を防ぐ効果があります。例年12月〜3月ごろに流行し、1月〜2月にピークを迎えます。予防接種を受けて効果が出るまで約2週間かかるため、12月中旬までには予防接種を受けておきましょう。



## 高齢者の予防接種

10月1日から接種を受けられます。詳しくは下の内容を見てください。

## 子どもの予防接種

1歳〜15歳(中学生)の人を対象に、インフルエンザの予防接種費用を一部補助します。対象者には、9月22日に助成券を送っています。

かかってしまったときは

周りの人につつさないようマスクを着用し、早めに医療機関を受診してください。熱が下がっても2、3日はインフルエンザウイルスが体内に残っています。学校保健安全法で定められている出席停止期間や医師の判断をもとに、数日は学校や職場などに行かず、自宅で療養しましょう。

## 健康づくり課

保健師 井上久美子

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

10月1日から接種を受けられます。

**対象** 65歳以上の人または60〜64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスの免疫機能に障害のある人(身体障害者手帳1級に相当する人)

**費用** 1,500円

※住民税非課税世帯の人や生活保護を受給している人は、次のいずれかの書類を医療機関に提示することで無料になります。書類がない人は事前に健康づくり課へ

- 生活保護証明書類(診療依頼書)
- 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証
- 介護保険負担限度額認定証
- 介護保険特定負担限度額認定証
- 所得段階1・2・3段階の介護保険納入通知書

## 接種できる町内の医療機関※要予約

医療機関・電話番号			
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	遠賀中間医師会 おかがき病院	282-0181
こんどう胃腸科 外科医院	283-0101	田中ひろし小児 内科医院	283-1640
吉村整形外科 クリニック	282-2500	いわくまハート クリニック	701-6037
加藤医院	282-0003	公園通りクリニック	282-0224
高陽診療所	282-0077	柴山クリニック	282-0091
占部胃腸科内科医院	282-0127	ふじた医院	283-3211
岡垣腎クリニック	982-5645	やまがたクリニック	281-5152
ひぐち耳鼻咽喉科	281-3341		

問い合わせ 健康づくり課

「日程に余裕があって受けやすい」と好評です

### 個別がん検診で自分の体と向き合おう

#### 検診の内容など

がんの種類	対象※年齢は平成30年3月31日現在	費用	内容
胃がん	大正・昭和の偶数年に生まれた50歳以上の人	3,000円	胃内視鏡検査※バリウム検査は行いません
肺がん	40歳以上の人	500円	胸部レントゲン撮影
大腸がん		1,000円	便潜血反応検査
前立腺がん	50歳以上の男性	1,000円	血液検査
子宮頸がん	20歳以上の女性	1,000円	細胞診
乳がん	昭和の偶数年に生まれた40～49歳の女性	2,000円	マンモグラフィー(2方向)
	大正・昭和の偶数年に生まれた50歳以上の女性	1,500円	マンモグラフィー(1方向)

※生活保護世帯の人はすべて無料です。

※乳がん検診の視触診検査がなくなったため、30歳代の乳がん検査は行いません。

※授乳中または断乳後間もない人は、乳がん検診は受けられません。

※平成29年6月以降に町が行った集団検診または無料クーポン券を使って受診したがん検診と同じ検診は受診できません。

#### 受診できる医療機関

がんの種類	医療機関名	電話番号
すべてのがん検診	遠賀中間医師会おなが病院(遠賀町)	282-0121
	福岡新水巻病院(水巻町)	203-2252
胃がん検診	いまづクリニック	283-0099
	こんどう胃腸科外科医院	283-0101
	柴山クリニック	282-0091
	田中ひろし小児内科医院	283-1640

※胃がん検診は、このほか遠賀郡内・中間市にも受診できる医療機関があります。

期限が近くなると、予約が取れないことがあります。早めに申し込んでください。

**受診できる期間** 平成30年2月28日(水)まで

**申し込み** 平成30年2月28日(水)

までに健康づくり課に電話。その後、健康づくり課から申込確認票などが届いたら医療機関に電話※受け付けは各医療機関の診療時間内、遠賀中間医師会おなが病院は午前11時からです。

**問い合わせ** 健康づくり



### ヘルシークッキング

No. 303 ～国産の鶏肉を食べよう～  
鶏むね肉の甘酢おろし



#### 2人分の材料

○鶏むね肉 160g ○塩少量 ○薄力粉適量 ○卵 1/2 個 ○大根おろし 40g ○きゅうり 1/4 本 ○グリーンリーフ 2枚 ○プチトマト 4個  
甘酢: ○酢大さじ 1 と 1/2 ○しょうゆ大さじ 3/4 ○砂糖大さじ 1 と 1/2 ○みりん大さじ 1 ○レモン 1/8 個

#### 作り方

- ①鶏むね肉はそぎ切りし、じゃばらの切り込みをいれて塩をふる
- ②①に薄力粉をまぶし、溶き卵をつけてフライパンで焼く
- ③甘酢用の調味料をあわせて沸騰させ、②を漬け込む
- ④③を器に盛り、水気を切った大根おろしを上のにのせて、付け合わせの野菜を盛り付けたらできあがり

#### 1人分の栄養価

エネルギー 251kcal、塩分 1.2g、タンパク質 24.4g、脂質 6.2g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

#### 休日・夜間の救急医療

##### ■休日急患センター

**対象** 内科、小児科  
※小児科は要問い合わせ  
**受付時間** 日祝日 = 9:00 ~ 16:30

**ところ** 遠賀・中間休日急病センター

**問い合わせ** 同センター ☎ 282-9919

##### ■電話による問い合わせ

**受付時間**  
○月～土曜日 = 18:00 ~ 22:00  
○日祝日 = 17:00 ~ 22:00

**ところ** 遠賀・中間休日急病センター

病センター

**電話番号** 282-9919

##### ■小児救急医療電話相談

**受付時間**

○平日 = 19:00 ~ 翌朝 7:00  
○土曜日 = 正午 ~ 翌朝 7:00  
○日祝日 = 7:00 ~ 翌朝 7:00

**電話番号** # 8000

##### ■受診できる病院などを 知りたいとき

**受付時間** 24時間受付  
**ところ** 遠賀郡消防本部  
**電話番号** 293-1231

#### こころとからだの健康相談

##### ■女性の健康・不妊相談

※要予約

**とき** 11月17日(金)  
13:00 ~ 16:00

**ところ** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
☎ 0940-37-4070

##### ■こころの健康相談

※面談は要予約

**とき** 月～金曜日  
8:30 ~ 17:00

**ところ** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
☎ 0940-36-2473