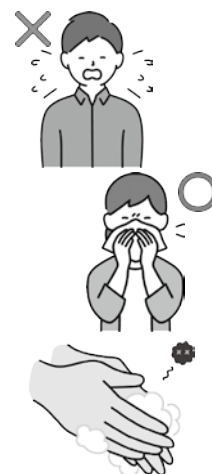


インフルエンザを予防しましょう

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザを予防して、健康な毎日を過ごしましょう。

予防のポイントは「かからない」・「うつさない」

- | | |
|----------|------------------------|
| ①咳エチケット | 咳やくしゃみが出る時はマスクをつけましょう。 |
| ②こまめな手洗い | 外からの帰宅時は必ず手を洗いましょう。 |
| ③湿度を保つ | 適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。 |
| ④休養と栄養補給 | バランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。 |
| ⑤人ごみを避ける | 人混みや繁華街への外出を控えましょう。 |
| ⑥予防接種 | 流行する前に予防接種を済ませましょう。 |



10月1日から、高齢者の方等を対象としたインフルエンザ、新型コロナウイルスの予防接種が始まっています。接種を希望する方は、医療機関に直接予約をしてください。

対象 65歳以上の方等 接種費用 インフルエンザ 2,000円、新型コロナ 3,000円



不調を感じたら医療機関に事前に連絡のうえ、早めに受診しましょう！

おたずね／健康増進課 ☎21-6829

45歳～62歳の男性の皆さま 風しんの抗体検査はお済みですか？ (昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)

風しんとは？

風しんは、感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散る飛沫を吸い込んで感染する感染症です。成人は高熱・発疹の長期化・関節痛など重症化の可能性があります。また、妊娠初期の女性が感染すると、目や耳、心臓などに障がいを持った先天性風しん症候群の子どもが生まれてくる可能性があります。

どうしてこの世代の男性が対象なの？

この年代の男性には、風しんに対する公的な予防接種が行われていません。職場など人が集まる場所で、気付かないうちに周囲の人たちに感染を広げてしまう恐れがあります。

対象の方は無料のクーポン券を使って抗体検査を受けてください。検査の結果、抗体がない場合は、予防接種を受けましょう。(対象の方には4月にクーポン券を送っています。)



新しく生まれてくる命を守るため、抗体検査と予防接種にご協力ください。

無料で抗体検査と予防接種ができるクーポン券の使用期限が迫っています！

<使用期限> 令和7年3月31日まで

※人間ドックや健康診断に併せて検査を受けることもできます。

クーポン券を紛失した方は、
右の二次元コードから再発行
の申請をしてください。



おたずね／健康増進課 ☎21-6829

今日からはじめよう!糖尿病予防

糖尿病は血管を傷つけます

糖尿病は高血糖状態が慢性的に続きます。血液の中にあふれた血糖は血管を傷つけ、合併症として、網膜症、腎症、神経障害がおこり、失明や透析につながることもあります。



健康診断の結果をチェック

糖尿病は自覚症状がなく進んでいることが多い病気です。年に1回健康診断を受け、数値を確認しましょう。HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワンシー)は血糖検査のひとつで、過去1~2か月の平均血糖値の動きを反映する数値です。

HbA1c	正常域	生活習慣を見直しましょう	医療機関を受診しましょう!
	5.5%以下	5.6%~6.4%	6.5%以上

(厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム令和6年度版)

糖尿病を予防するポイント

糖尿病の多くは、食習慣や運動習慣など、生活習慣の改善が必要となります。

1日3食きちんと食べ、
腹八分を心がける



主食・主菜・副菜の
そろったバランスの
よい食事をする



糖분을控え、減塩を
心がける、お酒の飲み
すぎには注意する



自分に合った運動を
継続する



もっと知りたい方へ/
【糖尿病の発症とその予防】



5分動画
しまねMAMEインフォ

食事や運動に関するご相談は、市のすこやかライフ健康相談(個別相談・要予約・無料)をご利用ください。

11月14日は世界糖尿病デー

出雲市すこやかライフ健康相談

検索

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)により制定されました。糖尿病の予防と治療について、世界中で啓発活動が行われています。

おたずね/健康増進課 ☎21-6979

認知症ケア・フォーラム in いずも

~認知症になっても笑顔で暮らせるまちづくり~

『認知症』は誰もがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものです。

認知症についての理解を深め、認知症の人とのかかわりや地域での支え合いを考えていきましょう。

と き 11月23日(土・祝) 13:30 ~ 15:00 ところ 市役所本庁 1 階 くになびき大ホール

内 容 講演「ひと足先に認知症になった、
私からのメッセージ」

参加
無料

申込
不要

講師/さとう みき 氏

2019年、43歳の時に若年性認知症の診断を受ける。現在は、認知症への社会理解を促す活動を実施している。

座長/エスポアール出雲クリニック

院長 高橋 幸男 氏

参加申込

●申込は不要です。当日、直接会場にお越しください。

●手話通訳が必要な場合は、11月13日(水)までに FAX またはメールにて、医療介護連携課へご連絡ください。



おたずね/医療介護連携課 ☎21-6106 FAX 21-6749 メール iryou@city.izumo.shimane.jp