

PICK UP

インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザは例年12月〜3月に流行し、流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では毎年約1千万人(約10人に1人)が感染していると推計されています。

インフルエンザは、人の咳やくしゃみに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込んだり、ウイルスがついた手で目や口・鼻などを触ったりすることで感染します。以下の3つのポイントに気を付けて、インフルエンザの感染を防ぎましょう。

普段からの健康管理に気を付けましょう！



健康支援課 主任技師 伊藤 政子

インフルエンザから身を守るための3つのポイント！



ポイント 1 手洗い

外から帰ったときや、食事の前などには必ずせっけんで丁寧に手を洗いましょう。消毒用エタノールなどのアルコール製剤で手や指を消毒するのも効果的です。



ポイント 2 咳エチケット

咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをして、他の人に向けて咳やくしゃみをしないようにしましょう。手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗いましょう。



ポイント 3 予防接種

ワクチン接種は、インフルエンザの発病を予防することや、発病しても重症化を防ぐ効果があります。ワクチンの効果が期待できるのは、接種後2週間から5か月程度までです。毎年12月中旬までにワクチンを接種しましょう。

急な発熱(38℃以上)、頭痛、関節痛や筋肉痛などの症状が現れたら、インフルエンザに感染している恐れがあります。症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。また、体の抵抗力を高めるために、日ごろから十分な休養とバランスのよい食事を心掛けましょう。

[問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

ヘルシークッキング教室

高血圧予防の講話、調理実習、試食を行います。

- 日時/平成28年1月28日(木)10時～12時30分(9時45分から受け付け)
- 場所/市保健所
- 対象/市内在住の20歳以上の人
- 定員/30人 ■料金/500円
- 持参するもの/エプロン、三角巾、筆記用具
- 申し込み/電話またはFAXで、平成28年1月14日(木)までに健康支援課へ。
- [問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208



精神科医によるこころの健康相談

こころの健康に関する悩みや問題を抱える本人・家族を対象に精神科医が相談に応じます。既に精神科通院されている人は、主治医にご相談ください。

- 日時/12月24日(木) 13時30分～14時20分、14時30分～15時20分、15時30分～16時20分
- 場所/市保健所 ■対象/市内在住の人
- 申し込み/電話で、前日までに健康支援課へ。
- [問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

「宮崎いきいき健幸体操」一般研修会のお知らせ

高齢者対象の健康運動教室で実施している「宮崎いきいき健幸体操」を一般市民向けに行います。自宅で手軽にできますので、興味のある人はぜひ申し込んでください。

- 日時/平成28年1月14日(木)、15日(金) 13時30分～16時(2日間で1クール)
- 場所/宮崎市民プラザ ■対象/市内在住の人
- 定員/35人
- 申し込み/電話で、12月21日(月)までに市コールセンターへ。多いときは抽選。初めての人を優先します。
- [問]市コールセンター ☎25-2111、FAX38-4894

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、ブラッシング指導などを行います(治療はしません)。

- 日時/平成28年1月5日(火)、12日(火)、18日(月)、27日(水)9時30分～11時30分、13時30分～16時
- 場所/市保健所
- 対象/市内在住の人
- 持参するもの/歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳
- 申し込み/電話またはFAXで、事前に健康支援課へ。
- [問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

こころのサポーター養成講座

自殺を防ぐために、悩んでいる人の心に寄り添いながら話を聴いて、必要なときに専門の相談機関につなぐことができる人材を養成する講座です。

- 日時/平成28年1月8日(金)9時30分～16時、平成28年1月15日(金)9時～16時30分
- 場所/市保健所
- 対象/市内在住の人で、今までに受講経験のない人
- 定員/30人(原則として、2日間とも受講できる人)
- 持参するもの/筆記用具など(受講決定者には、別途通知します。)
- 申し込み/電話で、12月21日(月)までに健康支援課へ。
- [問]健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208



障がい者福祉のため寄付のご協力を

皆さんからの寄付により、宮崎市国際障害者年記念福祉事業基金を設け、宮崎市の障がい者福祉を向上するための事業に役立てています。皆さんのご協力をお願いします。

[問]障がい福祉課 ☎21-1772、FAX 21-1776

食事付・高齢者入居施設・60歳から申込できます

第3の人生を自分らしく 安全で快適に暮らす施設です

社会福祉施設

料金は毎月79,810円～(食事、お部屋代) 広告

- 食事は管理栄養士による献立を提供致します。
- 緊急体制24時間、外出・外泊は自由です。
- その他、詳しい内容はお問合せ下さい。

介護が必要になった場合はご相談に応じます。

【関連施設】近くに次の施設があります。

- 特別養護老人ホーム 栄光園/ショートステイ
- ヘルパー派遣センター/タイサービスセンター
- 在宅介護支援センター (宮崎市古町・古城小近く)

社会福祉法人 宮崎長寿会

ケアハウス 壱番館

宮崎市生目台4丁目5-3 ☎0985-50-1180

津波に安全な標高 58m

新年度 申込受付中

\*この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

相談窓口	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090
こころの悩み	流産、死産、病気で子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) [問]当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月～金曜 9:00～17:00 メンタルサポートの専門職 ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30～15:30
人間関係	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】H28/1/20(水)14:00～16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】H28/1/14(木)14:00～16:30 [問]宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057(9:00～16:00は、男女共同に関する相談も)
虐待など	【相談日時】月～金曜 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く) [問]児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766 高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター 障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。