

# PICK UP インフルエンザから身を守りましょう

インフルエンザは12月から3月に流行し、流行が始まると短期間で多くの人に感染が広がります。インフルエンザから身を守るポイントを理解して、感染を防ぎましょう。

## インフルエンザの感染経路

接触感染



感染者がウイルスの付いた手で触れた物に、別の人が触ると手にウイルスが付着。その手で目、鼻、口を触ることで粘膜から感染します。

※主な感染場所  
電車やバスのつり革、ドアノブ、電気のスイッチなど

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳で飛散したウイルスを、口や鼻から吸い込み感染します。

※主な感染場所  
学校や職場、電車などが多く集まる場所

## インフルエンザから身を守るためのポイント

ポイント 1

### 手洗い

外から帰ったときや、食事の前後などには必ずせっけんで丁寧に手を洗いましょう。アルコールを含んだ消毒薬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。手で咳やくしゃみを受け止めたときは、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し、発病しても重症化を防ぐ効果があります。ワクチンの効果は、接種後2週間から5か月程度です。毎年12月中旬までに接種しましょう。



ポイント 4

### 湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい時は、室内では加湿器などを使い、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。



ポイント 5

### 十分な休養と栄養

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすく、発病したときに重症化の恐れがあります。体の抵抗力を高めるために、日ごろから十分な休養と栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。



## 歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、指導などを行います。治療は行いません。

- 日時/12月5日(月)、16日(金)、22日(木)  
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 ■料金/無料
- 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、前日までに健康支援課へ。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

## 栄養塾で健康になろう

糖尿病や高血圧など、生活習慣病を予防・改善するための講話、減塩食の試食を行います。また、希望者には自宅で作ったみそ汁の塩分測定も行います。

- 日時/12月6日(火)10時30分~11時30分(受け付けは10時15分から)
- 場所/田野保健センター
- 対象/20歳以上で市内在住の人 ■定員/30人 ■料金/無料
- 持参するもの/筆記用具、希望者は当日自宅で作ったみそ汁100cc程度
- 申し込み/電話またはFAXで、11月22日(火)までに健康支援課へ。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

## 「今こそ鍛えてよみがえれ事業」参加者募集

膝や腰に痛みがあったり、体力の低下が気になったりしていませんか。運動の専門家のもと、それぞれの体力に合わせた運動(体操、プールなど)を行います。

- 期日/1月~3月のうち、各会場の指定日
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 場所/①メディカルフィットネス フィオーレ(高千穂通2-7-14-3F)  
②メディカルフィットスパ わくわく(小松1158-8)  
③石崎の杜 鯨鯨館(佐土原町下那珂8-1)  
④リハビリセンターであい(清武町正手1-41)
- 対象/65歳以上の市内在住の人で、介護保険の認定を受けておらず、体力低下が見られる人
- 料金/3,000円(全15回分) ■定員/各20人
- 申し込み/専用の申込書に必要事項を書いて、11月25日(金)までに長寿支援課へ。多いときは抽選。初めての人を優先。
- [問] 市コールセンター(☎25-2111、FAX38-4894)または長寿支援課(☎21-1773、FAX31-6337)

## こころの悩みはありませんか

- 精神科医による「こころの健康相談」  
精神科医が、悩みを抱える本人・家族の相談に応じます。既に精神科に通院している人は主治医に相談してください。(①)
- 精神障がい者家族教室  
家族や支援者を対象に、精神科医による「社会復帰について」についての講話(②)と、地域援助者による「地域の中で生活するための制度や支援を知る」についての講話(③)を行います。それぞれ家族ミーティングも行います。



- 日時/①11月24日(木) 13時30分から、14時30分から、15時30分から ②11月21日(月) 13時30分~16時 ③12月19日(月) 13時30分~16時
- 場所/市保健所 ■対象/市内在住の人 ■料金/無料
- 申し込み/電話で、①11月22日(火)まで、②11月21日(月)まで、③12月16日(金)までに健康支援課へ。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

## 腎臓のための栄養相談

腎臓は、血液中の老廃物を排出したり、血圧の調整を行ったりする大切な臓器です。保健所の栄養士が腎臓にいい食事について個別相談を行います。相談は毎月1回、開催しています。

- 日時/11月28日(月)9時~17時
- 場所/市保健所
- 対象/市内在住の人
- 料金/無料
- 申し込み/電話またはFAXで、11月21日(月)までに健康支援課へ。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

## 「健康みやざきマイレージ事業」に参加しませんか

- 健診や市主催などの健康づくり事業に参加し、ポイントをためて応募すると、抽選で素敵な賞品が当たります。
- 対象/小学生以上の市内在住の人
- 料金/無料。健診などは、別途費用がかかります。
- 持参するもの/健診や対象事業に参加したことが証明できる書類
- ポイントカードの配布/ポイントステーション(市役所第二庁舎1階、市保健所など)
- ※ホームページからもダウンロードできます。
- 応募/12月28日(水)までに、各ポイントステーションへ。それ以降にためたポイントは翌年度に繰り越し。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

**お仕事引き受けます!** 2時間以内 [税込]

**お気軽パック1,700円**

**好評承り中!!**

ご家庭でのちょっとした困り事ありませんか?  
お客様のご要望を組み合わせ、2時間の「パック」にしてご利用しやすくしました。

あなたの時間・技術を活かしてみませんか?

**シルバー会員大募集!!** [広告]

**入会説明会**

会員になるためには

- 市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある方
- 入会説明を受け、入会申し込みを提出した方

げんきプラザ(青少年プラザ) 毎月第2水曜 10:00~  
本部 毎月第4水曜 14:00~  
佐土原・田野・高岡・清武各支部 随時受付

宮崎市シルバー人材センター 検索

お問合せ 公益社団法人 宮崎市シルバー人材センター ☎880-0024 宮崎市祇園2丁目135 ☎(0985)25-1430

※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	こころのダイヤル [問] 宮崎自殺防止センター ☎77-9090 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00~23:00 ライフネット宮崎 ☎28-2555 【相談日時】火・木・土曜 19:00~23:00
談	こころの悩み 流産、死産、病気など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 メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30~15:30
窓	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】12/8(木)14:00~16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】12/21(水)14:00~16:30 [問] 宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057(9:00~16:30は、男女共同参画の相談も受け付けます)
口	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。詳しくは市ホームページからも確認できます。