健康だより

保健センター　☎71-1814
小野田保健センター　☎84-1220

乳児健康診査

（母子健康手帳・乳児健康診査票持参）
◇**対象**　生後1・3・7か月児
※各医療機関にお問い合わせのうえ，受診してください。

1歳6か月児健康診査

（母子健康手帳・健康診査票持参）
■**小野田保健センター**
○**とき**　1月　9日㈮　13:15～14:15
■**保健センター**
○**とき**　2月　4日㈬　13:15～14:15

3歳児健康診査

（母子健康手帳・健康診査票持参）
■**小野田保健センター**
○**とき**　1月23日㈮　13:15～14:15

◇◆表彰おめでとうございます！！◆◇（敬称略）

更生保護関係功労者

法務大臣表彰　山田　耕作　保護司

健康体操

◇**日程**

1月20日㈫ (9:45～11:30)	保健センター
1月26日㈪ (9:30～11:00)	津布田会館
2月　2日㈪ (9:30～11:00)	須恵福祉会館
2月　3日㈫ (9:45～11:30)	小野田 保健センター

◇**内容**
筋力アップ体操，ストレッチ体操，リズム体操ほか
※健康手帳，運動のできる服装をご用意ください。

高齢者インフルエンザ予防接種

◇**対象**
- 65歳以上の人
- 60歳以上65歳未満で，心臓，腎臓，呼吸器機能または免疫機能に一定の障害がある人（対象となる診断基準があります）

※いずれも本人が接種を希望する場合に限ります。
◇**接種期間**　2月28日㈯まで
◇**接種医療機関**
近隣の医療機関
※かかりつけ医にご相談ください。
◇**料金**
1,050円（1回のみ）

◆新型インフルエンザの発生に備えましょう◆◇◆◇◆

新型インフルエンザとは，鳥などから人に感染したインフルエンザウイルスが，人から人に感染しやすいように変異した新しい型のウイルスによって引き起こされます。人はこのウイルスに対する免疫を持っていないため，短期間で世界的に大流行する恐れがあります。今から発生した場合に備えておくことが必要です。

想定される感染経路

■**飛沫（ひまつ）感染**
感染者の咳やくしゃみの中に含まれるウイルスを吸い込むことで感染
■**接触感染**
ドアノブや手すりなどを介してウイルスのついた手で目・鼻・口に触れることで感染

新型インフルエンザの予防方法は？

まずは，通常のインフルエンザ，風邪などの予防方法を習慣づけることが大切です。

○マスクを着用しましょう
○こまめに手洗い，うがいをしましょう
○不要不急の外出は控えましょう

新型インフルエンザの発生前に準備すること

世界的大流行は，日本だけでなく，海外でも同時に発生しますので，輸入がストップし生活必需品が不足することが考えられます。
2週間程度は外出しなくて済むように，食料品・水・日用品などを備蓄しておきましょう。（地震などの災害の備えにもなります）

新型インフルエンザが国内で発生したら…

■**「感染したかも？」と思ったら…**

○新型インフルエンザが発生した後は，地域の医療機関等に発熱の専門外来が設置される予定です。
○急な発熱・咳・全身痛などの症状がある場合は，発熱外来が設置された医療機関を受診する必要があります。まずは健康福祉センター（保健所）に連絡して，受診できる医療機関を確認してください。また，受診する際には院内感染を防ぐため，必ず前もって医療機関に連絡するようにしましょう。
【問い合せ先】　宇部健康福祉センター（☎31-3200）