

## インフルエンザにご注意ください!

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などが突然現れ、咳や鼻水などの症状を伴う病気で、感染力が非常に強いです。例年12月から3月に流行がみられますが、近年では季節外れの感染も報告されています。感染を広げないためにも、普段から一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### インフルエンザにかからないために

- 十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をする
- 小まめに手洗いをする(アルコール製剤による手指消毒も有効)
- 流行前にインフルエンザの予防接種をする(インフルエンザ発症の可能性を減らし、もし発症しても重症化を予防する効果が期待できます)

### インフルエンザかなと思ったら

- かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談し、早めに受診する
- 安静にして休養をとり、小まめに水分補給をする
- 咳やくしゃみが出る間は、マスクを着用する

## 高齢者インフルエンザ予防接種のご案内

**対象** 津市に住民登録があり、以下のいずれかを満たす人

- 接種当日に65歳以上の人
- 接種当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人 ※かかりつけ医に要相談

**接種期間** 来年1月31日(水)まで

**接種回数** 1回

**接種場所** 県内の協力医療機関

**自己負担額** 1,200円

※生活保護受給者は、自己負担額の免除がありますので、必ず「被保護証明書」を医療機関に提出してください

**接種時の持ち物** 本人確認書類(健康保険証など)、健康手帳(各保健センターで交付)



## 10月は「乳がん月間」です

「日本人女性の生涯で9人に1人」これは乳がんの発生頻度です。乳がんは、女性にとって身近な病気で、乳腺に多く発生します。リスク要因には、喫煙や飲酒、閉経後の肥満、一親等の乳がんの家族歴などがあげられます。乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。自分で乳房を触ることで気付く場合もあります。



### ◆乳がんの早期発見のために

～今日からできるブレスト・アウェアネス～

右図のブレスト・アウェアネスの4つのポイントを参考に、日頃から自分の乳房を意識し、乳房の変化に気を付ける生活習慣を身に付けましょう。



## AED使用をためらわないで!!

心臓や呼吸が止まってしまった人を助けるには、一刻も早くAED(自動体外式除細動器)の使用を含む心肺蘇生を開始することが重要です。

傷病者のプライバシー保護を行い、救助者がためらわずにAEDを使用できるように、市内の公共施設に設置されているAEDの収納ケースに、傷病者の上半身にかけて使う大きなサイズの三角巾を配備しました。応急手当の際に患部の止血や固定、保護にもお使いいただけます。

プライバシー保護にお使いください。

