

# インフルエンザ予防接種は、もうお済みですか？

予防接種はインフルエンザ重症化に有効な方法です。高齢者や乳幼児など、かかったときに重症化する恐れの高い人やそのご家族は、接種を受けることをおすすめします。

## 予 防 法

- 手洗いをする
- うがいをする
- マスクを着用する
- 不要不急な外出は控える
- 適度な運動
- 予防接種を受ける

## 免疫カアップには

- バランスのよい食事
- 睡眠と休養
- 室温は20度前後・湿度は50～60%に
- 体を温める
- ストレスをためない



## どうやって感染するの？



### 飛沫感染

感染した人のくしゃみや咳などの飛沫とともに飛び散ったウィルスに感染していない人が鼻や口から吸い込むことで感染します。

### 接触感染

感染した人が鼻水に触れたり、くしゃみや咳を抑えた手で、ドアノブやスイッチ、つり革などに触れてウィルスが付着。感染していない人がその物に触ってウィルスが付着した手で目・鼻・口を触ることにより、粘膜から感染します。

インフルエンザかな？と思ったら早めに医療機関を受診し、安静にしましょう。  
また、他の人にうつさないようにマスクをしていくことを忘れずに！

# 特定健診・特定保健指導ってなぜ始まったの？

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病が国民医療費の約3分の1、死因割合が約6割を占め、その割合は年々上昇していました。生活習慣病予防の徹底を図るため、生活習慣病発症の前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)にターゲットを絞り、40歳～74歳の方を対象にした**特定健診・特定保健指導**が平成20年4月からスタートしています。

## 特定保健指導は無料です！



保健指導を受けて生活習慣を改善すると…？

脳卒中、心疾患を  
発症する危険が  
減少します

生活習慣病に  
かかる医療費が  
抑えられます

- ◎脳梗塞約190万円(入院27日・治療・リハビリ)
- ◎心筋梗塞約200万円(入院18日・治療・リハビリ)
- ◎糖尿病網膜症約70万円(入院7日・手術)など

生涯にわたる健康の維持・増進のために健診・保健指導はかせません。  
まずは、健診を継続的に受けて数値の変化をチェックし、すこやかな生活を手に入れましょう。