



インフルエンザの流行時期です！

現在、新型コロナウイルス感染症の流行は少し落ち着いています。しかし、これからだんだんと寒くなり、インフルエンザなど他の感染症が流行時期となります。昨年度はインフルエンザの流行がありませんでしたが、今年度は流行するのではないかとの見解もあります。引き続き、感染症対策を徹底し、インフルエンザや新型コロナウイルスにかからないようにしましょう。

基本的な感染予防対策



手を洗おう



うがいをしよう



マスクをしよう

咳エチケット
が大事だよ！

新型コロナウイルスの感染予防と同じく、人混みを避けたり消毒をするのも効果的です。

ワクチン接種も効果的

インフルエンザは予防接種をすることで、重症化を予防することができます。65歳以上の方や高校生までのお子さんには予防接種の助成も行っています。詳しくはいきいき健康課へお問い合わせください。



部屋の湿度は50~60%に保ちましょう

温度20度以上、湿度50~60%で空気中のインフルエンザウイルスの感染力が下がるといわれています。加湿器などを効果的に活用し冬場の室内を乾燥させないようにしましょう。



免疫力を上げることも大切

感染症に負けない身体をつくるためには、免疫力（ウイルスなどの異物から身体を守る機能）を上げることも大切です。

- ①適度な運動をする
- ②良質な睡眠をとる
- ③バランスのとれた食事



自分のために、みんなのために。一人ひとりの予防が大切です！

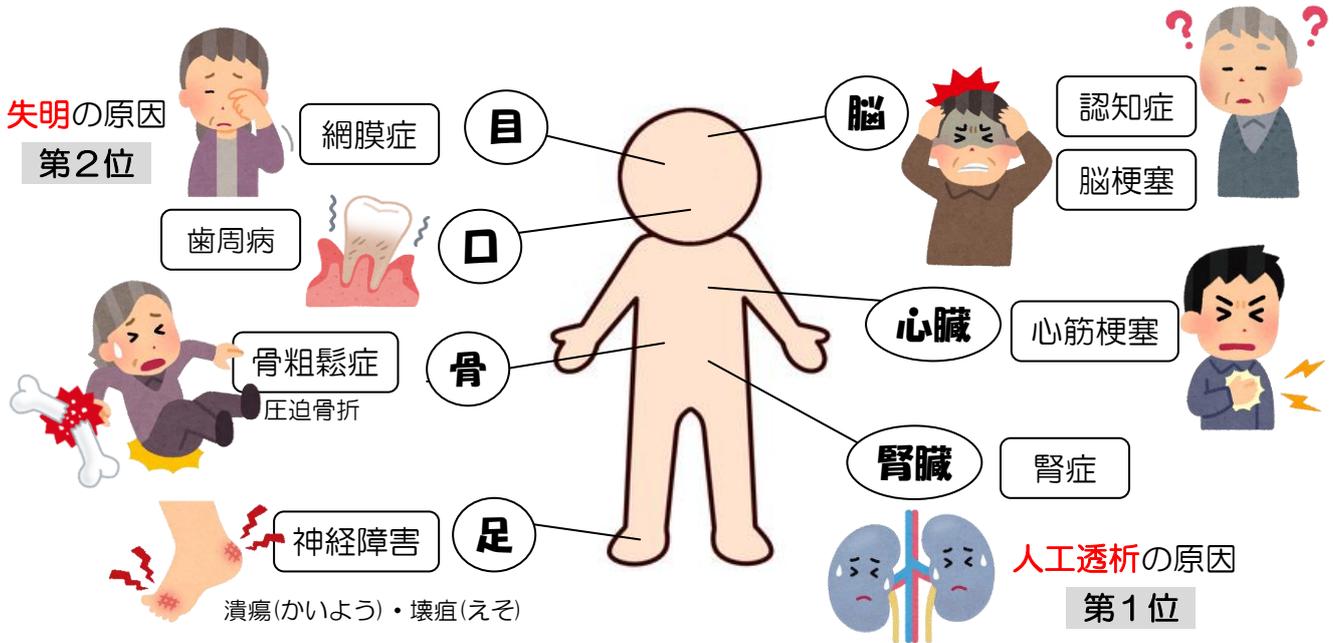
11月14日は“世界糖尿病デー”です

糖尿病とは？

糖尿病は、血糖値を正常に保つ“インスリン”というホルモンの働きが悪くなり、血液中に糖が増えすぎた状態が続くことにより発症します。

糖尿病は自覚症状がないため、検査をしなければ気づくことができません。

放置すると、血液中の糖が血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。さらに重症化すると、全身にさまざまな合併症を引き起こします。



定期的に健診を受けましょう！

令和3年度の特定健診は、11月14日（日曜日）が最終日です。



【対象者】

- ◆特定健診：40歳～74歳の国保加入者
- ◆みつば・わかば健診：20代30代の国保加入者
- ◆すこやか高齢者健診：75歳以上の後期高齢医療保険加入者

自己負担額：**無料**（約1万円の健診が“0円”で受けられます）

内容：問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・診察 など

まだお申し込みがお済みでない方は、いきいき健康課（33-6059）までお電話ください。

年に一度は健診を受け、ご自身の健康を守りましょう。



令和3年度健康カレンダー



12月

1 水		16 木	
2 木	1歳6か月児健診 受付13:15~13:45 保健相談センター 対象児：令和2年4月~5月生	17 金	
3 金		18 土	
4 土		19 日	
5 日		20 月	
6 月		21 火	母子手帳交付日 受付10:00~10:10 保健相談センター
7 火	母子手帳交付日 受付10:00~10:10 保健相談センター	22 水	赤ちゃんもぐもぐ教室（要予約） 受付9:45~10:00 保健相談センター 対象児：生後4か月~1歳未満児
8 水		23 木	
9 木	結核・肺がん検診	24 金	
10 金		25 土	
11 土		26 日	
12 日		27 月	
13 月		28 火	
14 火		29 水	
15 水		30 木	
問い合わせ先：いきいき健康課 Tel 33-6059		31 金	

☆ 健康カレンダーの発行は令和3年度までとなります ☆
令和4年度からの健(検)診予定などの確認は「保健センターだより」をご活用ください。



令和3年度 健康カレンダー



1月

1 土	元旦	16 日	
2 日		17 月	肺がんCT検診
3 月		18 火	肺がんCT検診 母子手帳交付日 受付10:00~10:10 保健相談センター
4 火	母子手帳交付日 受付10:00~10:10 保健相談センター	19 水	肺がんCT検診
5 水		20 木	
6 木		21 金	肺がんCT検診
7 金		22 土	
8 土		23 日	
9 日		24 月	肺がんCT検診
10 月	成人の日	25 火	肺がんCT検診
11 火		26 水	肺がんCT検診
12 水		27 木	乳児健診 受付13:15~13:45 保健相談センター 対象児: 令和3年6月~7月生
13 木	3歳児健診 受付13:15~13:45 保健相談センター 対象児: 平成30年6月~7月生	28 金	肺がんCT検診
14 金		29 土	
15 土		30 日	
問い合わせ先: いきいき健康課 Tel 33-6059		31 月	

☆ 健康カレンダーの発行は令和3年度までとなります ☆
令和4年度からの健(検)診予定などの確認は「保健センターだより」をご活用ください。