

元気プラザだより 10月

平成 30 年第10号

インフルエンザの季節がやってきます!

～12月から3月にかけて流行します～

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。特に、高齢者、お子さん、妊婦さん、持病(慢性閉塞性肺疾患、糖尿病等)のある方は症状が重くなりやすくなります。

予防には、流行する前のワクチン接種などが有効です。



▶インフルエンザと風邪(かぜ)の違いは…?

	インフルエンザ	風邪(かぜ)
症状	38℃以上の高熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの、全身症状	鼻水やのどの痛み、くしゃみ、せき、発熱など局所症状
流行の時期	1月～2月が流行のピークです	一年を通し、ひくことがあります

▶基本的な予防方法は…?

☑流行する前に…

インフルエンザワクチン予防接種をする!

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。

☑流行したら…

- 人が多く集まる場所から帰ってきた時は、うがい、手洗いを心がけましょう
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- 普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザ発症を防ぐ効果があります。



健康強調月間 (健康保険組合連合会)

～みんなで始める すこやか健康習慣～

健康の保持・増進、体力づくりは、人々が安定した生活を送る上で、今も昔も変わらぬ重要なテーマの一つです。

★運 動★体を動かすことでこんないいことがあります!

▶筋肉が鍛えられ、安静時の消費エネルギーが増えエネルギーを効率よく消費することができます。



▶インスリンの働きがよくなり血糖値が改善します。

▶血圧値が改善します。

▶中性脂肪値やコレステロール値が改善します。

生活の中で体を動かすことを心がけましょう

▶消費エネルギーを増やして脂肪を燃焼します

★食 事★毎日の食事に、あと1品の野菜のおかずを増やしましょう!

▶LDL コレステロールや中性脂肪が気になる

こんな方は…
野菜の力で改善

▶血糖値、
やっぱり高いなあ～!

▶最近ストレスがたまる



▶夏は暑い…冬は寒い!
もっと快適にすごせないかなあ～!

▶ずっと便秘ぎみだわ!

▶なかなか血圧が
下らなくて!

★たばこ★百害あって一利なし! 禁煙にチャレンジしましょう

◀たばこが循環器病をひき起こす理由!▶

☑全身に酸素を運ぶヘモグロビンの働きを抑える

☑血管を収縮させ血圧をあげる

☑血液の粘着性を高める

☑血管の壁を傷つける



◎血管の壁が厚く硬くなる

◎動脈硬化が進行する

◎血栓ができやすくなる



～お問い合わせ先～

古平町役場 保健福祉課 TEL 42-2182 (元気プラザ内)