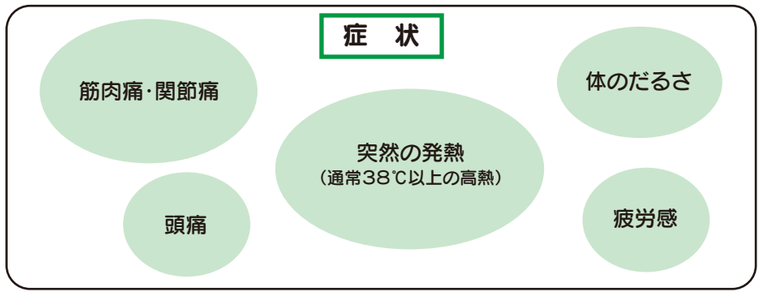
問 健康推進課（保健センター） ☎53-3298

インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザとは？ インフルエンザウイルスに感染して起こる呼吸器感染症です。

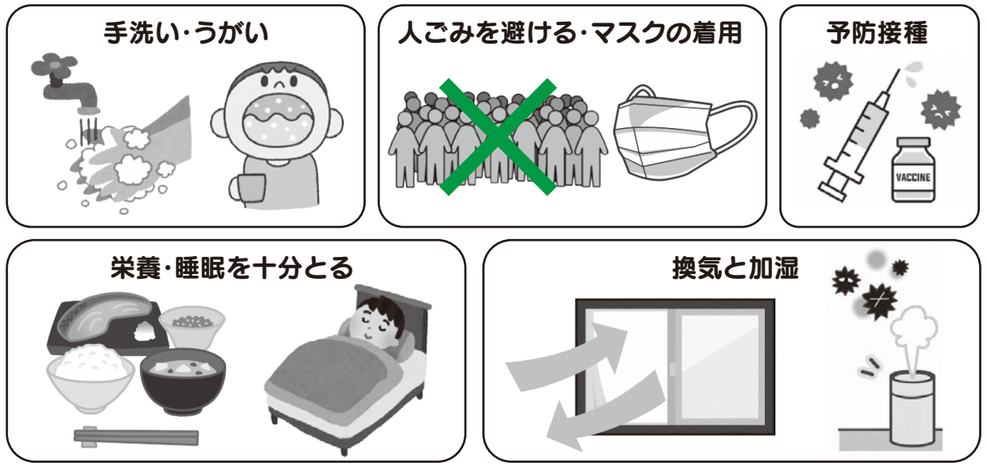


以上の症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。
ただし、熱がある場合、まず医療機関へ電話で症状を説明し、受診の指示を受けてください。

どのようにして感染するの？ 2つの感染経路があります。

- **飛沫感染**：感染した人の咳やくしゃみの飛沫（しぶき）を口や鼻から吸い込むことで感染
- **接触感染**：ウイルスのついたものに触れた手で鼻・口に再び触れることにより感染

予防するためには



周囲にうつさないために 熱が下がっても、ウイルスは体内に残っています。数日は自宅療養することが望ましいです。

南関町では、インフルエンザ予防接種費用の助成を行っています。
詳しくは、広報なんかん10月号をご確認ください。

健診結果の訪問を実施しています

特定健診の目的は、①**異常の早期発見**と②**生活習慣の見直し**です。

「この数値はどういう意味?」「生活習慣を見直したいけれど、何から始めればいい?」など、健診結果について気になることはありませんか。

専門スタッフ（保健師や管理栄養士など）が健診結果を分かりやすく説明し、今後の健康づくりについて一緒に考えます。

訪問内容として…

健診結果の確認：専門スタッフ（保健師や管理栄養士など）と一緒に健診結果の見方、気になる数値などを一緒に確認します。

生活習慣の見直し：専門スタッフ（保健師や管理栄養士など）から、**無料**でサポートを受けることができます。健診結果や生活習慣を一緒に振り返ります。

生活改善の取組み：専門スタッフ（保健師や管理栄養士など）と一緒に無理のない目標と計画を立てます。その間もスタッフが定期的にサポートします。

生活改善の成果を確認：取組み開始後より継続状況や生活習慣などを確認します。

未来の健康を手に入れませんか。

保健センターでは、訪問以外に電話や来所での相談もしています。