

インフルエンザ予防対策について



インフルエンザが流行しています。高熱や関節の痛みなどに伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、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!!

① 手洗い・うがい

手指や口の中についている細菌やウイルスを除去するために有効な方法です。両者とも感染症予防の基本となっています。外出後の手洗い・うがいは一般的な感染症の予防のためにもおすすめします。

② 咳エチケット

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。普段から【咳エチケット】①他の人に向かって咳やくしゃみをしていない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた後手を洗う事等、心がけてください。

③ 十分な睡眠（休養）と バランスのとれた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう!!

④ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザや他感染症にかかりやすくなります。加湿器等を利用し、十分な湿度(50~60%)に保つと効果的です。

⑤ 人混みや繁華街への外出を控え、やむを得ず外出する際のマスク着用

インフルエンザは感染力が強いので、高齢者や慢性疾患を持っている人・疲労気味・睡眠不足の人等は、できるだけ人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出される場合はマスクを着用し、人混みに入る時間はできるだけ短時間にしましょう。

⑥ 予防接種を受ける

予防接種はインフルエンザが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ぐ効果があります。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5か月程度です。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年、接種することが望まれます。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

インフルエンザ予防接種が始まっています!!

65歳以上の方には接種費用を一部助成しています。助成対象者の方へは、通知書を発送しています。

助成対象 接種日に宜野湾市に住民票のある満65歳以上の方(65歳の誕生日を迎えている方)

期間 令和2年2月29日まで

接種場所 指定医療機関

※事前に電話にて予約してください

費用 1,000円

(生活保護を受給されている方は無料) 60歳以上65歳未満の方であって心臓等に重い障害がある方も、助成対象となる場合があります。

かかりつけ医へご相談ください。

※詳しくはお手元にある通知書、または市ホームページにてご確認ください。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

65歳からの筋力トレーニング ~『いきいき筋力アップ教室』~

いつまでも元気でいるために、自宅で毎日できる筋力トレーニング運動やストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。

日時 12/4~R2/2/26毎週水曜日(但しR2/1/1は除く) 10:00~12:00(全12回)

場所 宇地泊公民館

定員 12名(※1)

申込期間 11/20(水)まで(※2)

対象

▶市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方

▶医師からの運動制限のない方(医師からの意見書を出していただく場合がございます。)

▶原則として教室全日程に参加できる方 ※1:応募多数の場合は、新規の方を優先に抽選させていただきます。 ※2:窓口または電話で受付後、窓口にて申込書のご記入が必要となります。

☎ 介護長寿課 内線207

がんじゅ~広場(動作法教室)

肩の力を抜いて暮らしてみませんか?専門スタッフの指導の下、ワイワイ楽しい仲間たちと一緒に姿勢や動作を整えましょう。

①**場所** 願寿ひろば赤道 30人程度(赤道老人福祉センター) **日時** 毎週金曜日10:00~12:00(9時~受付開始)

②**場所** 願寿ひろば伊利原10人程度(伊利原老人福祉センター) **日時** 毎週金曜日14:00~16:00(13時半~受付開始)

対象 市内在住の65歳以上の方 **受講料** 無料 *初回会場にて申込み ※お問い合わせは介護長寿課です。お間違えなく!

☎ 介護長寿課 内線204

『ウォーキングday』 ~みんなで歩いて脂肪燃焼~

「ダイエットを続けたい」「一人ではなかなか続かない」「体力をつけたい」と思っているあなた!!私たち健康づくり推進員と一緒に楽しくウォーキングしませんか?

日時 毎月第2・4月曜日 9:00~(12月は9日、23日予定)

集合場所 いこいの市民パーク

管理事務所手前左側 東屋

対象者 市内在住で運動制限のない方

内容 ・ストレッチ・美らがんじゅう体操・1時間程度約4km)のウォーキング ※受付不要

※帽子、飲み物をご持参ください。

※荒天の場合は中止します。



☎ 保健相談センター ☎898-5583

歯と健康

皆さんは、乳歯と永久歯の数を知っていますか?

正解は乳歯20本。永久歯28本(親知らずは除く)です! 沖縄県の、う歯罹患率はこども世代からトップを独走して高い状態です。成人の残歯数は6020(60代での平均残歯数が20本)が現状で、50代から徐々に歯を喪失しています。

むし歯や歯周病を放っておくと、歯を失うだけでなく全身に危険が及びます。師走の忙しくなる前に、特定健診、歯科健(検)診がまだの方は早めに受診しましょう!



☎ 保健相談センター ☎898-5583

運動習慣をつけよう!

季節も秋にかわり運動するには絶好のチャンス!簡単な運動から始めてみませんか?

手軽に出来る有酸素運動(ウォーキング、ジョギング)は、脂肪や糖質を、酸素の力によってエネルギーに変える運動です。運動の強度は高くなくても、ある程度の時間行うことができ、毎日の生活の中に酸素運動を取り入れることで、内臓脂肪を減らすことができます。

有酸素運動は、「歩く」こと「走る」ことが基本ですが、なかでもウォーキングは、最も手軽に行うことが出来る運動です。

ウォーキングの方法

顔 あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

目 目線を10m~20m先にすると、背筋がピンと伸びます。

肩 肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

腕 肘を後ろに引くことを意識します。

膝 しっかり伸ばし、前に振り出します。

歩幅 歩幅は普段より少し大きくとります。

足 つま先で地面を蹴り、かかとから着地します。



初めは、毎日+10(プラステン)今よりも10分多く歩くことを目標に!(約1,000歩に相当)徐々に歩数を増やして1日8,000歩を目標にしましょう。また、筋力トレーニングと合わせて行くと、効果も一層上がります。

【参考:健康・体力づくり事業財団発行健康手帳(2018年版)】

☎ 保健相談センター ☎898-5583

メタボ予防運動教室

日時 ①12/4(水)10:00~11:00 ②12/20(金)14:00~15:00 ※15分前までに受付。

場所 保健相談センター2階ホール

対象 市内在住で運動制限のない方

持ち物 飲み物、動きやすい服装、室内シューズ

参加費 無料(当日受付)

☎ 保健相談センター ☎898-5583

12月健康カレンダー

母子関係の健診・教室 (場所:保健相談センター)		受付時間
乳児一般健診	14日(土)	9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6カ月児健診	5日(木)・19日(木)	13:15~14:00
2歳児歯科検診	12日(木)	13:15~14:45
3歳児健診	4日(水)・18日(水)	13:15~14:00
ふたば母子健康相談	3日(火)・17日(火)	9:30~10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	17日(火)	13:30~
のびっこ親子教室	11日(水)	時間等は、お問い合わせください。
健康相談		受付時間
保健相談センター	毎週 月・火・金曜日(祝日を除く)	9:00~11:00
	毎週 月・火・金曜日(祝日を除く)	13:00~15:00

健康・福祉

募集・お知らせ

宜野湾市役所

☎898-314411 (代表)

☎ 問合せ

☎ 申し込み先

健康・福祉

募集・お知らせ

宜野湾市役所

☎898-314411 (代表)

☎ 問合せ

☎ 申し込み先