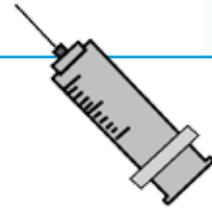


インフルエンザの予防

1.流行前のワクチン接種

インフルエンザは例年12月～3月ごろに流行します。
ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、
毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいです。

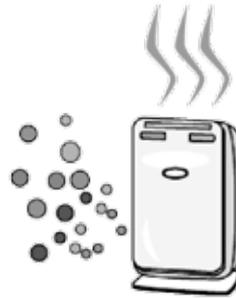
※満65歳以上の方が、インフルエンザ予防接種を希望する場合は、補助制度で接種を受けることができます。(65歳以上の方や基礎疾患のある方は重症化する可能性が高いため、ワクチン接種により重症化を予防しましょう)



2.外出後の手洗い・うがい



3.適度な湿度の保持(50～60%)



4.マスクの着用



<せきエチケット>

- ・せきやくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそらせましょう。
- ・せき、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。

5.十分な休養とバランスのとれた栄養



6.人混みや繁華街への外出を自粛



インフルエンザにかかってしまったら・・・

- ・早めに受診しましょう。
- ・安静にして、休養をとりましょう。睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので大丈夫です。



一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は、ウイルスを排出するといわれ、まわりにうつす可能性があります。
そのため、ウイルスを排出している間は外出を控えましょう。

《成人保健事業》 ☎は申込みが必要です。問合せは健康推進課又は高齢福祉課(ともに清洲庁舎)へ

	名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
健康推進課	☎節目年齢歯科健診	通 年	市内指定医療機関	診療時間内	H26年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約
	市民健康相談	11/12(水)	西枇杷保健センター	午後1:30~3:00	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当:保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約
	☎うつ相談	11/18(火)	清洲保健センター	午後1:30~2:20 午後2:30~3:20 午後3:30~4:20	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 担当:医師(うつ相談) 臨床心理士(心の健康相談) 申込開始は実施日の2週間前から
	☎心の健康相談	11/28(金)	西枇杷保健センター		
	栄養相談	随 時	健康推進課にて電話相談又は面接相談 平日(午前8:30~午後5:00)		食生活に関する個別相談 担当:管理栄養士 禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内
	禁煙サポート相談				
	☎市民健康講座 「ウイルスの進化とわたしたち ~インフルエンザに負けないために~」	11/7(金)	にしびさわやかプラザ	午後2:00~3:30	講師:豊和病院 院長 齋藤 雄二 氏 定員:40名 申込受付中
☎ゲートキーパー フォローアップ研修	11/14(金)	清洲総合福祉センター	午前9:30~11:45	講師:愛知医科大学こころのケアセンター 臨床心理士 古井 由美子 氏 対象:既ゲートキーパー養成講座受講者 申込受付中	
高齢福祉課	☎もの忘れ相談	11/21(金)	にしびさわやかプラザ	午後2:00~3:30	内容:認知症かかりつけ医による相談 本人以外の方からの相談も可 定員:3名(1名につき30分) 担当:認知症かかりつけ医 申込開始は11/7(金)から
	☎介護予防講座	12/1(月) 12/9(火)	春日保健センター	午後1:30~3:30	内容:第1回「疑似体験を通じ学ぶ高齢者の理解」 第2回「知っておきたい家庭での救急法」 定員:25名 詳細は19ページをご覧ください。
	☎認知症サポーター 養成講座	12/16(火)	清洲総合福祉センター	午後1:30~3:00	認知症についての講話や体験談 申込開始は 11/17(月)から 詳細は19ページをご覧ください。

《母子保健事業》 ☎は申込みが必要です。問合せは健康推進課(清洲庁舎)へ

◎母子健康手帳はすべての事業に必要です。乳幼児健診には、問診票を記入しご持参ください。

◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程で受けてください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。

	名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細
母子健康手帳交付		11/6(木)	新川保健センター	午前10:30~11:00	妊婦 持ち物:妊娠届出書
		随 時(平日)	清洲庁舎	午前8:30~午後5:00	
パパママ教室		11/26(水)	清洲保健センター	午後1:15~1:30	妊婦とその夫 テーマ「分娩・授乳について」
☎母乳・卒乳相談		11/25(火)	清洲保健センター	母乳 午前9:30~10:50 卒乳 午前11:10~	母乳不足や卒乳に関する相談(母乳相談は個別、 卒乳相談は集団) 申込開始は11/18(火)から
乳幼児健康相談		11/25(火)	清洲保健センター	午前9:30~10:30	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談
離乳食講習会		11/18(火)	清洲保健センター	午前9:45~10:00	離乳食初期~中期の方
集団 予防 接種	☎BCG接種	12/2(火)	西枇杷保健センター	午後1:45~2:00	生後1歳(標準:生後5~8か月)に至るまで 予約期間:11/21(金)~12/1(月) 定員:60名 持ち物:予診票・体温計・ボールペン
乳 幼 児 健 診	4 か 月 児	11/6(木)	新川保健センター	午前9:30~10:00	11月はH26年7月生まれ 12月はH26年8月生まれ
		11/20(木)	春日保健センター		
		12/4(木)	清洲保健センター		
	10 か 月 児	11/6(木)	新川保健センター	午後1:15~1:45	11月はH25年11・12月生まれ 12月はH26年1・2月生まれ ※当日受けられない方は、1歳の前日まで医療機関で 受診できます。受診券を発行しますので、健康推進 課へ母子健康手帳と印鑑を持参し申請してください。
		12/4(木)	清洲保健センター		
1 歳 6 か 月 児	11/20(木)	春日保健センター	午後1:15~1:45	H25年2・3月生まれ 持ち物:歯ブラシ・タオル	
3 歳 児	11/11(火)	春日保健センター	午後1:15~1:45	H23年9・10月生まれ 持ち物:歯ブラシ、タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 ※当日会場で尿検査をします。	
	11/27(木)	西枇杷保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診		11/13(木)	西枇杷保健センター	午後1:15~1:45	H24年10月生まれ 持ち物:
2歳6か月児 歯なマル健診		11/11(火)	春日保健センター	午前9:15~9:45	H24年4月生まれ 歯ブラシ・タオル
むし歯予防教室		11/14(金)	西枇杷・春日保健センター	午後3:00~4:00	H20年4月2日から 持ち物: H23年4月1日生まれ 歯ブラシ・タオル
		11/25(火)	清洲・新川保健センター		
予 防 接 種	★水痘予防接種が10月から定期接種となりました。詳細は広報10月号、市ホームページをご覧ください。 ★清須市・北名古屋市・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る)でも予防接種ができるようになりました。 【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等のため指定医療機関で接種ができない方。 【方法】協力医療機関であるかかかりつけ医に確認し、健康推進課へ申請後接種してください。 ★11月より遠藤外科整形外科では、乳幼児を対象としたすべての定期予防接種が受けられるようになりました。				
一般不妊治療として診療(検査を含む)を受けられた方を対象にその費用の一部を助成する制度があります。[所得制限有]					