

しるし
便利帳

予防しよう！インフルエンザ



いよいよ寒い季節到来。

風邪やインフルエンザに負けない体を作り、

冬を健康に過ごしましょう。



◎普段からの心構え

- ①インフルエンザの予防接種を受けましょう。
インフルエンザにかかると体力を消耗し、合併症を引き起こす原因になります。
- ②食事は3食規則正しく。
栄養バランスのとれたものを。
- ③十分な睡眠と適度な運動で抵抗力をつけよう。
外気に触れるウォーキングや家の中でのストレッチなどが有効です。
- ④外出後の手洗いやうがいの励行。
特に人ごみから帰ったら入念に。
- ⑤朝夕2回は部屋の換気をしよう。
室温は18～22度、湿度は50～60%に。
- ⑥体（特に首と手首、足首）を温かく保とう。
- ⑦心の抵抗力もつけよう！
「風邪をひかないぞ」といった気構えも。

かかって
つらい思いをするより
まず予防

健康は自分で作ろう
いつでも保健センターがお手伝いします。

◎インフルエンザ予防接種

- ①子ども（乳幼児）、妊婦さん、65歳以上の方は、できるだけ受けるようにしましょう。
- ②費用について
 - ・次の方は千円（所得によっては無料）。
65歳以上の方、60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方。
 - ・その他の方は全額自己負担です。医療機関により若干の費用差がありますので、医療機関にお尋ねください。

インフルエンザの予防接種は、区内のほとんどの医療機関で受けられます。最寄りの医療機関に電話で確認してお受けください。

白石保健センターでは、健康についての相談を受けています。お気軽にご相談ください。

<お問い合わせ先>

白石保健センター地域保健課
☎862-1881

□胃がん・大腸がん検診のお知らせ

白石保健センターでは、毎月1回40歳以上の方（職場で受診できる方を除く）を対象に、胃がん・大腸がん検診を行っています。この機会に進んで受診しましょう。

日程	受付会場	受付時間	受診料金
12月22日(月)	白石保健センター	午前 8時45分～10時	「胃がん・大腸がん」 検診セット 800円
1月26日(月)			「胃がん」のみ 500円
2月23日(月)			「大腸がん」のみ 600円

※ただし、次の方は〔 〕内のものを持参すると無料になります。
 ●70歳以上の方〔健康保険証など年齢を確認できるもの〕 ●特定の障がいのある65～69歳の方〔老人保健法医療受給者証〕 ●生活保護世帯の方〔生活保護受給証明書〕 ●市民税非課税世帯の方〔市民税課税証明書〕

▷申込方法 電話か直接白石保健センター窓口でお申し込みください。なお、検診を申し込まれた方には受診の1週間前に受診票と大腸がん検診採便用具セットをお送りします。

【申込・詳細】白石保健センター地域保健課
(本郷通3丁目北1-2) ☎862-1881

□ご存じですか？ 水道管の水抜き方法



水道管の凍結を防ぐには、お休み時やお出掛け前に管の中の水を抜くことが大切です。水道局職員が実物大の水道管の模型を使って水抜きの方法を分かりやすく説明します。

発生 1,135件 (+121)	平成15年区内の交通事故 11月15日現在(前年比)
死者 2人 (-5)	
傷者 1,369人 (+168)	

ご家庭の水抜き方法をご存じない方は、この機会にぜひご来場ください。
 ▽日時 12月18日(木)・19日(金)
 午前9時30分～午後4時30分
 ▽場所 白石区役所ロビー
 (本郷通3丁目北)。
 ▼詳細 水道局東部配水管理事務所 ☎(891)7300