



インフルエンザはかぜとどう違う？

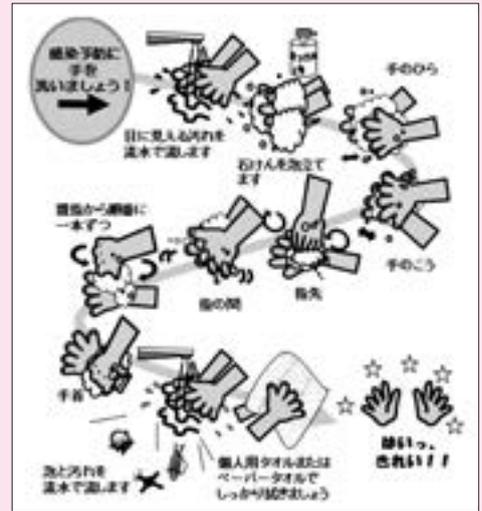


保健センター ☎64-7706

かぜは一般的に鼻みず、くしゃみ、咳、発熱などの症状がじわじわ進行しますが、インフルエンザは発症直後から38度以上の高熱が出たり、悪寒、頭痛、全身の関節痛、筋肉痛といった症状がみられます。肺炎などの合併症も起きやすく、悪化すると死にいたるケースもあります。

しっかり対策！ インフルエンザ予防の基本

- ウイルスを体内に入れない！
人ごみを避ける、手洗い・うがいを徹底する
- からだの抵抗力を高める！
睡眠・食事をしっかりとる、適度な運動をする、ストレスをためない
- 流行前のワクチン接種！



うがい

- ブクブクうがいをして、口内の汚れをとる。
- 一度水をはき出す。
- 再度水をふくみ、上を向いてのどの奥まで届くように3回以上ガラガラうがいをする。

下記の対象者は、インフルエンザ予防接種の費用が助成されます。

- 接種当日に65歳以上で接種を希望する人（9月末に個人通知を送付しました）
- 60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人（接種希望の人は、保健センターにご連絡ください）

接種期日 12月28日（木）まで

（予防接種の効果が出るまでに2週間程度かかりますので、流行前にお受けください）

接種方法 郵送された予診票（水色）を持って医療機関で1回接種（要予約）

接種費用 自己負担 1,000円（生活保護世帯は無料）

原森区・下之宮区自主防災組織が宝くじの助成を受けました



生活環境安全課 ☎64-7708

（一財）自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としてコミュニティ助成事業を実施しています。この事業は、宝くじの普及広報を行うことと、コミュニティの健全なる発展を図ることを目的に、自治会・自主防災組織などのコミュニティ事業へ助成を行っているものです。原森区と下之宮区自主防災組織が地域の防災活動に役立てるために、宝くじの助成金を受け、原森公民館に防災設備（防災倉庫、エンジンチェンソー、レスキューツール、ハンディキャンパーなど）を、下之宮区務所に物置、リヤカーを整備しました。



物置、リヤカー（下之宮区務所）



防災設備、防災倉庫（原森公民館）