

11月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：H29.11.1

インフルエンザ

インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がる感染症です。

例年12月～3月頃に流行し、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が現れます。子供ではまれに急性脳炎を伴ったり、高齢者では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

インフルエンザにかからないために・・・



■ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病を抑える効果と、かかった場合の重症化をふせぐ効果があると報告されています。ワクチンの効果がでるまで約2週間くらいかかるので、流行前に受けましょう。

■咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際の飛沫（小さな水滴）による飛沫感染です。普段より、咳やくしゃみが出るときはマスクをすること、鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時にはすぐに手を洗うことなどを心がけましょう。



■帰宅後の手洗い、十分な休養、

バランスのとれた食事、人混みへの外出をなるべく控える など

高齢者インフルエンザ予防接種 助成

対象者：接種当日新庄にお住まいの方で、①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器等に重い病気のある（身体障害者1級に準ずる）方

助成期間：平成29年10月15日～平成30年1月31日まで

助成額：1,500円 * 事前に市へ申請する必要はありません。直接、医療機関で受けることができます。

よい歯でよく噛みよいからだ

・『かめる』人ほど元気で長生き！・



食べることは**命を支える**大切なこと。からだの健康を保ち、おいしく食べるには、**歯**は欠くことのできないものです。しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができます。80歳になっても20本以上保つこと（**8020運動**）は、健康で長生きをするための大切な目標なのです。

歯を失わないために・歯周疾患検診《12月31日まで》

歯を失う原因はむし歯と**歯周病**。歯周病は**中高年の約8割以上**がかかっており、自覚症状がほとんどなく、気づいた時にはすでに歯を保てない状態ということも少なくありません。新庄市では、今年度40・50・60・70歳の方を対象に**歯周疾患検診**を行っています。この機会にぜひ受診してみましょう。

詳しくは 健康課健康推進室 ☎22-2111（内線515）へ。

むし歯サミット in 新庄

2017年

11月18日(土) 市民フラザ大ホール

入場
無料

■第1部 13:00~

■第2部 14:00~

「歯の長寿者表彰」

※80（ハチマル）歳以上で
20（ニイマル）本以上歯がある方
を表彰します。

講演会：「健康長寿の秘訣」

講 師：NHK 大型企画開発センター
ディレクター 丸山 優二 氏

※NHK スペシャル「腸内フローラ」「人体」の
制作者がオススメする健康長寿の秘訣！です。



昨年度**21名**の方が、

「**歯の長寿者賞**」を受けられ、
表彰されました。