

11月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：H30.11.1

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。



高齢者インフルエンザ予防接種 助成

【対象者】：接種当日、新庄市にお住まいの方で、

- ① 65歳以上の方
- ② 60歳以上 65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器等に重い病気のある方
(身体障害者1級に準ずる)方

【助成期間】：平成30年10月15日～平成31年1月31日まで

【助成額】：1,500円

直接、医療機関へ
行って受けられるのね



ワクチン接種はいつ頃がいいの？

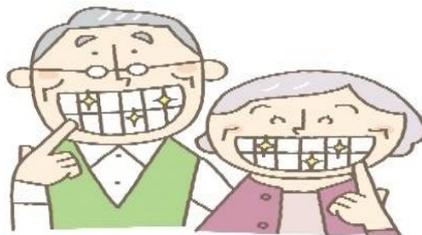
インフルエンザワクチンは、感染後に発病を抑える効果と、かかった場合の重症化をふせぐ効果があると報告されています。

ワクチンの効果がでるまで2週間くらいかかるので、流行前に受けましょう。



よい歯でよく噛みよい体

・『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。体の健康を保ち、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。

むし歯サミット in 新庄

2018年

11月17日(土) 市民フラザ大ホール

入場
無料

■第1部 13:00~

「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。

■第2部 14:00~

講演会:「お口のなかにもがんができる？
～口腔がんにならないための10か条～」

講師:山形大学医学部

歯科口腔・形成外科学講座

助教 石川 恵生(いしかわ けい) 氏



8020



たくあん
するめ、
なんでも
大丈夫!

昨年度**32名**の方が、

「**歯の長寿者賞**」を受けられ、

表彰されました。