

■インフルエンザの季節です



インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して発症する病気で、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。あわせて普通の風邪と同じように、のどの痛み・鼻汁・せきなどの症状もみられます。

小児・未成年者は、インフルエンザの罹患により、急に走り出す・部屋から飛び出そうとする・ウロウロと歩き回るなどの異常行動を起こすおそれがあります。自宅で療養する場合、治療開始後の少なくとも2日間は、小児・未成年者をひとりにしないなどの配慮が必要です。

また、高齢者や免疫力が低下している方は肺炎を併発するなど、重症になることがあります。感染しないよう、日頃から予防を心掛けましょう。

《予防方法》

- ・こまめな手洗い
- ・バランスの取れた栄養摂取
- ・十分な休養
- ・適度な湿度の保持（40%～60%）
- ・人ごみへの外出を控える
- ・予防接種を受ける



《発症してしまったら》

- ・マスクの着用
- ・適切な治療を受け、しっかり休養をとる
- ・発症後の5日間と、熱が下がってからの2日間は自宅療養する

☆「せきエチケット」で他の人にうつさない！

- ①マスクを着用する
- ②せきやくしゃみをする時はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない
- ③鼻汁・痰を含んだティッシュはゴミ箱に捨てる
- ④手のひらでせきやくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗う

2 月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
5日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
12日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
17日(月)	13:30～	中央保健センター	71～74歳
21日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
26日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】 200ポイント

■小学6年生の塩分摂取量



市では、平成28年度から市民の皆さんの減塩を応援する「へる塩プロジェクト」を行っています。平成31年度・令和元年度には、市内小学6年生の学校検診（尿検査）を利用して、塩分摂取量の分析を行いました。

《1日あたりの塩分摂取量》

	男 児		女 児
年 齢	11歳	12歳	11～12歳
本 市	6.8g	6.9g	6.8g
厚生労働省推奨量	6.5g未満	8.0g未満	7.0g未満

《尿検査とアンケート集計の結果》

- 小学6年生の児童の約半数が、塩分推奨量より多く摂取している
- 減塩食品を利用しているなど、減塩意識の高い家庭の児童は塩分摂取量が低い傾向
- 麺類のスープを半分以上飲む習慣のある児童は塩分摂取量が高い傾向

塩分の取り過ぎは、将来の高血圧症の発症や動脈硬化のリスクとなることがあり、子どもの頃から減塩することは、将来の健康のためにとっても大切です。

《減塩を成功させるコツ》

- ①ハム・ソーセージ・ちくわなどの加工食品や、外食は控える
- ②食べ過ぎない
(減塩しても、食べ過ぎると効果はありません)
- ③しょう油は直接かけず、小皿にとって片面だけにつける
- ④酸味や香辛料、昆布・かつお節など天然だしの旨味を利用する
- ⑤めん類のスープは残す
- ⑥減塩商品（減塩しょう油・減塩みそ）を利用する



《塩分測定器を貸し出し中です》

塩分測定器は、みそ汁などの塩分濃度が数値で表示されます。自分が普段飲んでいるみそ汁の塩分濃度を知り、減塩食生活に取り組みましょう。

詳しくは、中央保健センターまでお問い合わせください。

お知らせ
トピックス
ラウンジ
ヨリミチ
(高校生執筆)
高齢者サロン
らぶらん
シリーズ
子育て
保健
くらしの
情報館
休日当番医・
無料相談ほか