



### 今月のテーマ【感染症予防】

冬は空気が乾燥し気温が低くなるため、様々な感染症が流行する季節です。年末年始の休暇やイベント等により、人の行き来が増えることで、更に感染症が流行しやすいため、注意が必要です。

#### 感染症予防のポイント

感染症の種類は色々あっても、基本的な予防対策は同じです。元気に冬の季節を楽しむために、日頃から感染症対策を実践することが大切です。

##### 手洗い



帰宅時、調理の前後、食前など、石けんを使ってこまめに手を洗いましょう

##### うがい



帰宅したらうがいをしましょう

##### 適度な湿度



湿度は50~60%を保ちましょう

#### 免疫力を高めましょう

免疫力が弱っていると感染しやすくなります。また、感染した時に症状が重くなってしまう恐れがあります。

- ◎ からだを冷やさない
- ◎ 十分な睡眠
- ◎ バランスよい食事  
→ ヨーグルトや大豆製品がおすすめです
- ◎ 腸内環境を整える
- ◎ 適度な運動
- ◎ ストレスをためない

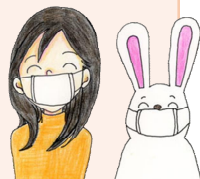
##### 換気



1時間に2回程度窓を開けましょう

##### 咳エチケット

自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に感染させないためにマスクなどを使って口や鼻をおさえましょう



» 次回は「生活習慣病予防」について掲載します

## ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします

### 村田町国民健康保険 特定健康診査（未健診者健診） が始まります！

1月9日（金）から「特定健康診査」（対象：国保加入の40～74歳）の未健診者を対象とした個別の未健診者健診が始まります。対象となる方には12月下旬に受診票を送付しています。受診票が届いた方は、同封の通知書をご覧ください、予約の上受診してください。

- 無料で受けることができます！  
→ 健診費用は一般的に5,000円～6,000円かかりますが、全額町が負担します。
- 生活習慣病の早期発見や生活習慣の見直しができます！  
→ 大きな病気を発症すると、入院費や通院費、お薬代など費用がかかります。
- 毎年受けることで、自身の健康管理に役立ちます！



睡眠ワンポイント  
アドバイス

夕方以降のカフェイン摂取は控えましょう

【問】保健センター 83-2312