



健

康

ひ

ろ

ば

2018.12.15  
Vol. 88

**特集**  
**インフルエンザから身を守ろう**  
**ノロウイルス**

か か ら な い ・ う つ さ な い

# インフルエンザ

## を予防しよう

インフルエンザの感染力は非常に強く、かかると重症化することもあります。予防方法を知ってインフルエンザから身を守りましょう。



### インフルエンザはどうやって感染するの？

患者のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」とウイルスが付着した手で、口や鼻に触れることによる「接触感染」によって感染します。

### マスクの着用

ウイルスはせきやくしゃみに潜んでいます。正しくマスクを着用して口と鼻を覆い、くしゃみや咳をするときは、周囲の人からなるべく離れましょう。

## インフルエンザ 予防ポイント

### 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着しているかもしれません。

### 予防接種を受ける

ワクチンの接種は抗体がつくまでに2週間ほどかかります。流行の前に接種することが大切です。



## 正しいマスクのつけ方を学ぼう (政府広報オンラインより)



鼻と口の両方を  
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう  
鼻まで覆う

## 正しい手洗いを学ぼう (政府広報オンラインより)

### 手洗いの前にチェック！

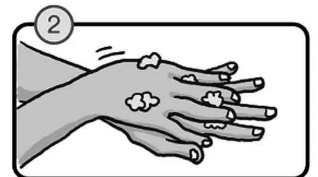
- 爪は切っていますか？
- 時計や指輪は外していますか？

### 手洗いの後にチェック！

- 石けんは十分に流しましたか？
- きれいなタオルでふき取っていますか？



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



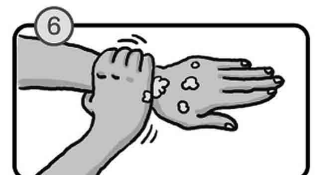
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

## 食品からの感染・人からの感染に注意

# ノロウイルスを予防しよう

### 食品からの感染

カキなどの二枚貝はウイルスが潜んでいる可能性があります。中心温度が85℃以上で90秒以上加熱しましょう。調理に使った道具も消毒をこまめにするのが大切です。

### 人からの感染

感染した人の便やおう吐物にはウイルスがいます。下痢やおう吐の症状がある場合、二次感染を防ぐために調理作業をしないようにしましょう。

### おう吐物の処理

おう吐物などを処理するときは、十分な換気をし、手袋やマスクを着用したうえで、速やかな処理をしましょう。消毒も忘れずに。

## 消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤を使用します。2Lペットボトルを用意すると便利です。

0.1%の消毒液  
おう吐物処理後に

ペットボトルキャップ  
10杯分 (50ml)



キャップ分の塩素系漂白剤を入れ、水を加えて2リットルに

0.02%の消毒液  
調理器具などの消毒に

ペットボトルキャップ  
2杯分 (10ml)

# 河瀬地区「健康教室」

毎年4月に参加者を募集し  
年10回の教室を開催しています



地区の文化祭への参加、生活習慣病予防教室、小学校の家庭科クラブの皆さんとのおやつ作りなど食育活動も行っています！

調理実習・体操・健康に関するお話など  
バラエティーに富んだメニューで  
皆さんに楽しんでいただいています。



## 【河瀬地区理事からのメッセージ】



私たち河瀬地区健康推進員は現在24名で活動しています。地域の皆さんが健康で元気に過ごせるように、微力ですが健康推進員が力を合わせて頑張っています。

健康推進員は、乳幼児から高齢者に至るまで、生涯を通じた市民の健康づくりをめざし、地域に根ざしたボランティア推進員として活動しています。彦根市では、14学区に分かれて活動を行っています。

# はい、健康推進員です！

私たちの健康は私たちの手で！



# 食生活 とごみ

一人ひとりが、ごみの発生を抑えたライフスタイルを実践し、環境に配慮した食生活を推進していきましょう！

平成29年度の  
市民1人1日あたりの  
ごみ排出量は**880g**

※滋賀県平均は831g  
(平成28年度)



買い物前の  
冷蔵庫チェック  
で買いすぎない  
ように。

## 実践！ごみの減量

- 1 食材を無駄なく使って調理する** 例えば…いつもは捨てちゃう大根の皮や葉っぱも使ってエコクッキング！
- 2 食べ残さない** 「買いすぎず」、「使い切る」、「食べきる」ことを心がけましょう。
- 3 生ごみの水分をよく切る** 家庭から排出される生ごみの約85%と言われる水分を切ることで減量に。



市民一人ひとりが自分の食生活や地域の食文化、食品について関心を持ち、食することに感動し、また自然の恩恵を受けて食を楽しむ感謝できる人を育むため、ひこねの食育をすすめています。

# ひこね食育ひろば

みんなで実践！ひこねの食育！



ひこ食丸です

# 市民が主役の健康づくり

## 「ひこね元気クラブ21」

### 元気21歩こう会に参加しませんか

毎月21日に市内を歩く「元気21歩こう会」では、歩く以外にも室内体操や二ユースポーツの体験を取り入れています。

8月の室内講習では、保健体育課の前川麻紀さんにウォーキングにおすすめのストレッチを教えてもらいました。ウォーキングは手軽に始められる運動ですが、効率よく身体を動かすことも身につけたいポイントです。

まずは自分の身体の調子を知って、良い状態にすることからということで、当日は足先にボールを乗せて落とさないようにできるかなど、簡単なチェックを体験しました。できると思っていたも案外できなかったり、参加者の皆さんの反応も様々でした。そのほかに、呼吸を整える、筋肉を意識するなど、普段何気ない行動に意識をむけることを学びました。

2月にも室内講習を予定していますので、興味のある方はぜひご参加ください。

▼足にボールを乗せてチェック



▼姿勢を正して歩きます



### 元気21歩こう会の予定

	コース	集合場所
1月	街なかコース 城下町を歩きます	市立図書館
2月	室内講習 講師 保健体育課 前川麻紀さん	ひこね燦ぱれす
3月	彦根城・梅林コース 梅林で春を楽しみます。	カインズモール

「彦根市運動推進委員会からのお知らせ」は市ホームページから見られます（右のQRコードからも見ることができます）。



冬場の運動がおつづきな時期にぜひ「元気21歩こう会」にご参加ください。  
「彦根市運動推進委員会のお知らせ」には元気21歩こう会のほか、運動イベントが載っています。こちらにも参考にしてください。

集合時間は  
13時30分  
です



まめこん

野菜を食べよう菜  
運動実施中！！

健やかで心ゆたかに暮  
らせるまち「ひこね」  
をめざして



コンキー君

#### ■お問合せはこちら

〒522-0057 彦根市八坂町1900-4 くすのきセンター2階

市健康推進課 Tel.24-0816 Fax24-5870 ひこね元気クラブ21Tel.080-2944-4281

# 具体的には？

## 1. 医療機関

### かかりつけ医をもつ

職場や自宅などの近くにあり、気になる症状があれば気軽に相談できるかかりつけ医をもちましょう。精密検査や高度な医療が必要になった場合でも、他の医療機関や専門医へ紹介状を書いてもらえます。

紹介状があれば、これまでの経過がわかるため、速やかに適切な治療や検査を行うことができます。紹介状を持たずに大病院へ受診すると、初診で5,000円（歯科は3,000円）以上別途負担がかかりますのでご注意ください。軽度な症状であれば、まずはかかりつけ医を訪ねるようにしましょう。

### 休日・夜間の受診を控える

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんのためのものです。院内トリアージ（病状から緊急度を判断して診察の順番を決定すること）を実施している病院では、待ち時間が長くなる場合もあります。緊急時以外は、平日の時間内にかかりつけ医を受診するように心がけましょう。

## 2. 整骨院、接骨院

### 負傷原因を正確に伝える

整骨院や接骨院で施術を受けるときは、症状や負傷の原因を正確に伝えましょう。医師や柔道整復師の診断または判断により、急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲及び捻挫等で、内科的原因による疾患でないものは被保険者証が使えます（例えば、骨折、脱臼、打撲、ねんざ）。ただし、骨折、脱臼についてはあらかじめ医師の同意を得る必要があります。

### 被保険者証が使えない場合の例

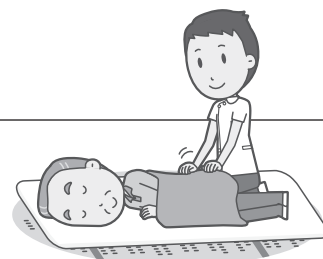
医師や柔道整復師の診断または判断により、健康保険の適用にならないものがあります。例としては、①肩こりや筋肉疲労、②病院や診療所などで同じ負傷の治療中のもの、③仕事に起きた負傷（労災保険の対象となる場合）などがあります。

※労災適用にならない場合や交通事故に該当する場合は、保険年金課まで届出をお願いします。

### 署名はご本人が記入ください

療養費支給申請書に署名をすることで、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことができます。

署名は必ずご自身でご記入ください。



医療機関や整骨院、接骨院のかかり方について  
国民健康保険は、みんなで保険料を出し合い、必要な医療費や健康づくりに役立てるものです。正しいかかり方で、医療費の適正化に努めましょう。

国

保

ひ

ろ

ば

彦根市国民健康保険からのお知らせ

## ジェネリック医薬品をお使いですか？



### ジェネリック医薬品とは？

厚生労働省が、先発医薬品（新薬）と同等の効能を認めた、低価格なお薬です。カプセルや錠剤、点眼剤など形状は多様で、高血圧や脂質異常症などさまざまな分野や症状に対応しています。

### どうして低価格なの？

新薬は莫大な開発費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は特許が切れた後に製造されるため開発期間が短くてすむからです。効き目、品質、安全性は新薬と同じです。お薬代を減らして、大切な国保保険料の負担軽減にご協力ください。



### 利用するには

ジェネリック医薬品を利用するには、医師に「ジェネリック医薬品にしてほしい」と伝えてください。被保険者証やお薬手帳にジェネリック医薬品希望シールを貼ることもおすすめです。年に4回お送りしている、ジェネリック差額通知を参考にぜひご検討ください。

## 年に1度は特定健診を受けましょう！（無料）

まだ間に合います！

- ◆対象者：彦根市国民健康保険にご加入中の40歳～74歳の方
- ◆受診期間：平成31年1月31日まで受診できます
- ◆昨年度から特定健診受診費用1,000円→0円になりました！
- ◆検査内容は、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査などです（通常では1万円程度かかる内容です）。
- ◆受診券（桃色）、国民健康被保険証、質問票をお持ちのうえ、市内39の医療機関で受診をお願いいたします

※受診券は再発行できます。保険年金課（0749-30-6112）までお問合せください。

※今年度の集団健診は終了いたしました。指定の個別医療機関で受診してください。

※まだ受診されていない方には、受診勧奨通知が送られる場合があります。

ぜひお早めに受診をお願いいたします。



# 眠れない。。。

- 夜、なかなか寝付けない
- 就寝中に何度も目が覚める
- もっと眠りたいけど、朝早くに目が覚める
- 一晚眠ったけれど、疲れがとれない
- 朝、すっきり起きられないことが多い

最近、こんな症状は  
ありませんか？



睡眠は、健康づくりに不可欠な「休養」の基本です。なかなか寝付けない、夜中に何度も目を覚ますなど、きちんと睡眠時間が確保できないと心身の疲労を回復させることはできません。生活習慣を見直して、快眠を手に入れましょう。

## 睡眠力をアップする1日の過ごし方

朝

### 毎朝、同じ時間に起床し、朝日を浴びる

太陽の光を浴びることで、体内時計の覚醒スイッチをONにします。また、睡眠サイクルが整うことは、早寝に通じます。朝食をしっかりとって、身体を目覚めさせましょう。

昼

### 適度な運動で体を積極的に動かす

運動による心地よい疲れは、眠りにつきやすくします。昼食後や夕方の散歩などの軽い運動をしましょう。

夜

### 飲みすぎない、寝酒しない

アルコールは寝つきを良くしますが、中途覚醒が増え、眠りが浅くなり、深い眠りが得られません。

### 就寝前にコーヒー、たばこは避ける

カフェインが含まれる飲み物やたばこには、覚醒作用があるので、寝る前は禁物です。

### 入浴は就寝2時間前までに

入浴後、自然と体温が下がって眠りにつきやすくするため、就寝2時間前までにぬるめのお湯でリラックスできる入浴をしましょう。

人は日常生活の中で、強いストレスを受けたり、長期間ストレスを受け続けると、身体に様々な影響があらわれることがあります。2週間以上不眠が続く場合は、専門の医療機関やかかりつけの医師に相談をするようにしましょう。

### お問い合わせ先

インフルエンザ・ノロウイルス（1～3ページ）  
健康推進員・食育（4ページ）  
元気クラブ21（5ページ）  
睡眠（8ページ）  
国保ひろば（6～7ページ）

） についてのお問い合わせ… ☎0749-24-0816（健康推進課）  
） についてのお問い合わせ… ☎0749-30-6112（保険年金課）