

風邪・インフルエンザ予防について

気温が低く、空気が乾燥すると風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけて、風邪やインフルエンザに負けない体をつくりましょう。

食 事



・ 1日3食、栄養バランスのよい食事（主食・主菜・副菜）をしっかり食べましょう。

運 動



・ 適度な運動をしましょう。

睡 眠



・ 十分な睡眠をとって休養しましょう。

予防が大切インフルエンザ

毎年、冬から春はインフルエンザシーズンです。

そんな流行にはのらないよう自分でできる予防を忘れずに。

まずはいつもの、「手洗い」「咳エチケット」「予防接種」から。

手 洗 い

外出先から帰ったら石鹸やハンドソープを使って最低15秒以上しっかり洗いましょう。



咳エチケット

人に向かって咳やくしゃみをしないこと。人込みではマスクをしましょう。



予 防 接 種

インフルエンザに絶対にかからないわけではありませんが、かかっても重い症状になるのを防ぎます。

福島町では1歳から高校生までと65歳以上の方に接種料金の助成があります。



対象の方はお早めに役場か支所へ印鑑と保険証を持参してください。

対象外の方は全額自己負担となりますので、直接医療機関にご相談ください。

町内での接種期間は平成28年1月31日（日）までです。

もしも、かかってしまったら、「他人にうつさない」「早めの病院受診」を心がけましょう。

■問い合わせ先 保健福祉課健康増進係 ☎47-4682