

インフルエンザが流行し始めています！

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しますが、すでに流行の兆しが出ています。
今後、本格的な流行が予想されるため、インフルエンザにかからない、感染を広げないための対策を一人ひとりが心がけてください。

インフルエンザ対策のポイント

- ・ こまめな手洗い
- ・ 休養、栄養、水分補給
- ・ 咳エチケット
- ・ 適度な室内加湿、換気
- ・ 予防接種（かかりつけ医と相談）



【子どもの予防接種一部助成】

対 象 者	1歳～小学6年生	中学1年生～中学3年生
助 成 額	1,000円（年度内2回）	1,000円（年度内1回）
持 参 物	予診票、健康保険証、母子健康手帳	

【高齢者の予防接種一部助成】

対 象 者	・ 満65歳以上の方
	・ 60～64歳までの方で、身体障害者手帳1級（心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害）の方
助 成 額	2,100円（年度内1回）
持 参 物	予診票、健康保険証または後期高齢者医療受給者証

実施期間：令和元年10月1日（火）～令和2年1月31日（金）

※9月中に対象者の方全員に、予診票を郵送しています。

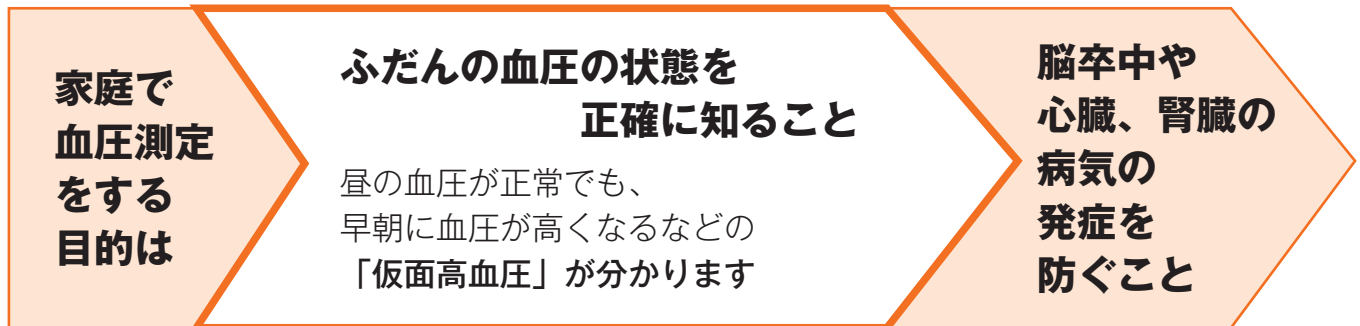
インフルエンザにかかった場合の対応

- ・ 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ・ 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・ 水分を十分に補給しましょう。
- ・ 一般的に、インフルエンザを発症してから3～7日間はウイルスを排出すると言われていますので、その間の外出は控えましょう。

【お問合せ】 かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240

血圧測定は家庭でもできる健康管理です！

～自身の血圧を確認してみましょう～



1 家庭血圧の基準値は？

正常血圧の基準値			高血圧の診断基準		
家庭で測定	収縮期	拡張期	病院で	収縮期	拡張期
	115未満	75未満		140以上	90以上
			家庭で測定	135以上	85以上
				降圧治療の対象	

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は使いません。

2 正しい血圧の測定方法は？

測定のタイミング

◎ 1日2回（朝・夜）行う

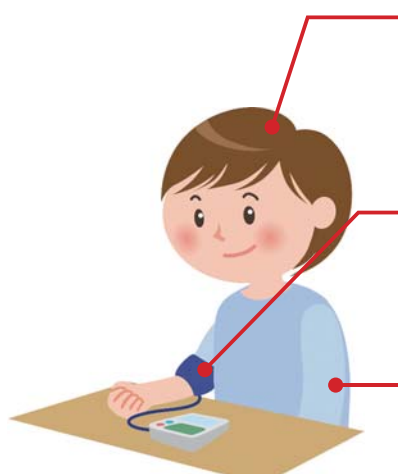
朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬をのむ前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。



測定するときのポイント

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たま測定してもよい。

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)したりするための大切な判断材料となります。

【お問合せ】 かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎ 64-5240