免疫力を上げて健康的に過ごしましょう！

風邪・インフルエンザ対策

問 健康推進課 ☎42－2650

風邪やインフルエンザなどの感染症対策

病気に『かからない』まわりに『うつさない』ことがポイントです！

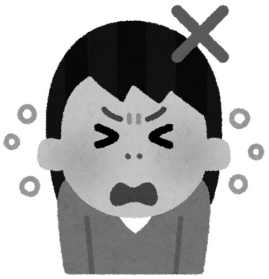
感染経路は、飛沫感染（咳やくしゃみにより放出されたウイルスを吸い込む）と接触感染（ウイルスが付着したものに触れる）の２つが主になるため、予防するにはこれらをブロックすることが大切です。

かからないためには？

①外出後の手洗いを徹底する
②人ごみは避ける
③予防接種を受ける（インフルエンザなど）
④休養と栄養
⑤マスクの着用（不織布製がおすすめ）

うつさないためには？

①マスクの着用（不織布製がおすすめ）
②咳・くしゃみをするときはティッシュで口や鼻を覆う
③こまめに手を洗う



健康的に過ごすために

免疫力が弱くなっていると風邪やインフルエンザに感染しやすくなります。
免疫力を上げて健康的に過ごすために、以下のことを心がけましょう！

■十分な睡眠をとる

疲れをとるのに重要なことは休養です。しっかりと睡眠をとりましょう。

■適度な運動をする

ウォーキングやジョギングなどの適度な有酸素運動の継続が免疫力を高めます。

■バランスのとれた食事をする

毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに１日１回牛乳・乳製品と果物をとりましょう。

■笑う

笑いによる脳への刺激が、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するＮＫ細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化させ、免疫力が高まります。

■禁煙

呼吸器系の障害を引き起こし、免疫力を低下させる喫煙は、ウイルスの感染率を高めますので、禁煙しましょう。

夏の集団健診の機会を逃してしまった20歳～39歳の方へ　健康ポイント　2ポイント

健診は個別でも受けられます！

申込　町立松前病院　☎42－2515
問　健康推進課　☎42－2650

6月と7月で実施した生活習慣病予防のための集団健診を受けることができなかった20歳～39歳の方（職場の健診がある方を除く）は、町立松前病院で個別の健診を受けることができます。

受診の手順（予約制）　※自己負担は無料です

①受診を希望する日の1週間前までに町立松前病院に予約してください（☎42－2515）

健診は月曜日～金曜日の午後3時からです。（令和2年3月31日まで）

②黄色の問診票に必要事項を記入し、当日持参してください

対象者には5月に問診票を送付しています。紛失した方は健康推進課へお問い合わせください。

※**40歳～74歳の国保加入者の方**は無料で特定健診を受けることができます。詳しくは町広報10月号9ページをご覧ください。

献血にご協力ください！

あなたのチカラを必要としている人がいます。
問　健康推進課　☎42－2650

北海道赤十字血液センターの移動献血車「ひまわり号」が、松前町で次のとおり献血を行いますので、ご協力をお願いします。

日　時	場　所	時　間
11月7日（木）	役場横（福山）	14：00～16：30
11月8日（金）	海上自衛隊前（建石）	8：30～11：00
	町立松前病院横（大磯）	12：30～13：30
	役場横（福山）	14：00～16：00

■献血できる人
- 年　齢　16歳～69歳（65歳以上は60歳代に献血経験がある方）
- 体　重　男性45kg、女性40kg以上
- 最高血圧　90mmHg以上

■献血できない人
- 輸血を受けたことのある方
- 妊娠中または6カ月以内に妊娠したことのある方
- 授乳中の方

※200mlと400ml献血がありますので、問診時に申し出てください。