

**元気はつらつ!!健康づくりセミナー
知って得する!
血液さらさら大作戦「血压編」**

高血圧についてもっと知りたいあなたへ! 予防・改善のコツをお伝えします。

【運動編～血圧を下げる運動のコツ～】

日12月2日(月) 13:30～15:30

場みつぎいこい会館

因講義・運動実技

講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院顧問)

久保 恵さん(健康運動指導士)

持屋内用シューズ、飲み物、運動のできる服装

【栄養編～美味しく楽しく減塩生活～】

日12月13日(金) 10:00～13:00

場御調保健福祉センター

因講義・調理実習

講師 森塚佳世子さん(野菜ソムリエプロ)

持調理実習代(300円)、エプロン、

三角巾、米1合

対市内在住でおおむね40歳以上の人、出来るだけ2回とも参加できる人

定20人

日11月26日(火)

場御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

**世界エイズデーキャンペーン
inおのみち**

12月1日は世界エイズデーです。匿名・無料・予約不要でHIV抗原抗体検査・梅毒検査・相談のできるキャンペーンを開催します。

日12月1日(日) 12:00～15:00
(検査受付時間:12:00～14:00)

場しまなみ交流館

因HIV抗原抗体検査、梅毒検査、相談

場尾道市医師会性感染症・エイズ対策プロジェクト委員会

(☎0848-25-3151)

**自死遺族の分かち合いの場
「ツナグ」**

家族を自死で亡くした自死遺族の集いで、遺族だけで運営しています。

自分の想いを自由に語る中で、同じ遺族と共に分かち合います。参加者の話を聞くだけでも構いません。

※途中参加・退席自由。

※匿名・ニックネームでの参加可能。プライバシーは守られます。

日11月24日(日) 13:00～16:00

場総合福祉センター

料300円(茶菓子代)

場自助グループ・ツナグ

(☎080-8236-9821)

まめまめ通信135 インフルエンザについて

例年12月から3月にかけて流行しますが、昨シーズンから一定の患者が発生したまま新シーズンを迎えました。今後、本格的に流行する可能性もありますので、予防と早目の治療を心がけ、感染と重症化を防ぎましょう。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染による急性呼吸器感染症です。潜伏期間は1～3日間で、発熱(通常38℃以上の高熱)、頭痛、全身の倦怠感、筋肉痛、関節痛などが突然あらわれます。その後、咳や鼻汁などの上気道症状が続き、約1週間で治癒しますが、いわゆる「かぜ」に比べて熱も高く、全身に症状があらわれるなど症状が重いのが特徴です。

高齢者や免疫力の低下している人では、肺炎などの合併症を併発し症状が重篤となることがあります。

小児については、まれにインフルエンザ脳炎・脳症を発症することがあるため、症状の経過をよく観察しておく必要があります。

感染予防対策は新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも同じです。

- 1.流行前の予防接種
- 2.外出後の手洗い等
- 3.適度な湿度の保持
- 4.十分な休養とバランスの良い食事



インフルエンザワクチンについて

ワクチンを接種したからといって100%かからないということはありませんが、発症や重症化を防ぐためにも流行前にワクチンを接種しておくことは大切です。

ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間後から約5カ月とされています。

接種回数は、原則13歳以上は1回、13歳未満の人は2回となります。

※新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔に規定はありません。同時に接種することも可能です。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかったかなと思ったら

- 1.外出を控え、自宅で安静にして休養しましょう。
- 2.咳エチケットの徹底、マスクの着用をしましょう。
- 3.部屋の温度や湿度を適切に保ちましょう。
(気温20～25度、湿度50～60%程度)
- 4.水分を十分に補給しましょう。
- 5.高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ
早めに医療機関を受診しましょう。



医療機関を受診する時は、
受診前に必ず
電話連絡をしてください。



インフルエンザに有効な薬は、
症状が出てから
48時間以内に服用を開始すれば、
発症期間の短縮などの効果が
期待できます。

健康推進課(☎0848-24-1961)

**こんにちは
市民病院で**

**市民病院が受賞しました
～救急医療功労者厚生労働大臣表彰～**

当院の長年にわたる地域の救急医療の確保、救急医療対策の推進の貢献が認められ、この度、令和6年度救急医療功労者厚生労働大臣表彰を受賞いたしました。

この表彰は9月9日(月)(救急の日)に行われ、全国における受賞者として、個人24人と2団体11医療機関のうち、当院が広島県知事の推薦を受け、この度受賞いたしました。



表彰たて



表彰状

この度、名誉ある救急医療功労者厚生労働大臣賞を授かりましたことは身に余る光栄でございます。長年にわたり地域における救急医療の確保と救急医療対策の推進に真摯に取り組んでまいりましたが、表彰の栄誉に浴することは責任の重さを痛感いたしますとともに、更なる救急医療活動に邁進していく決意をあらたにしているところでございます。

今後とも地域の関係機関と連携を深め、多くの市民からの信頼を得ることができるよう社会的役割を果たし、地域の救急医療の充実と発展に一層努めてまいります。



ひろおか たかひこ
院長 廣岡孝彦

尾道市立市民病院(☎0848-47-1155(代))

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。日日時期間 場場所 対対象 内内容 定定員 料料金 持持参物 縮縮切 申申込方法 申申込先 問問合わせ先 電電話 電電子メール ホームページ

くらしの窓 健康・福祉 子育て スポーツ 芸術・文化 情報アラカルト 相談