

## 感染症予防は こまめな手洗いから

寒い時期を迎えるとインフルエンザをはじめとする感染症の感染リスクが高くなります。こまめな手洗いでしっかりと感染予防を行いましょう。

**問** 保健予防課/Tel661-9332 **ID** 077486

### 手洗いでウイルスは激減

手や指に付着したウイルスは、洗い流すことが重要です。流水による15秒の手洗いでウイルスの数は1/100に、せっけんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1/10,000に減らせると言われています。



### 正しい手洗いを おさらいしましょう

寒い時期は、水が冷たく、つい手洗いが雑になっていませんか。外出先からの帰宅時や食事前などに正しい手洗いを実践して感染リスクを抑えましょう。

#### 手洗いの前に確認

- ・爪は短く切っておく
- ・腕時計やアクセサリは外しておく



出典：厚生労働省ホームページ

#### 手洗い以外の対策も

手洗い以外にも日常生活で意識すると感染予防につながるポイントを紹介します。

- ・適度な湿度を保つ
- ・人混みを避ける
- ・栄養バランスの取れた食事



- ・しっかりと休養を取る
- ・こまめに換気する



### 予防接種費用の助成制度は12月末まで

市では、一部の年齢を対象にインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の予防接種費用の助成などを行っています。12月末までの接種分が対象です。希望する人は直接、医療機関に予約してください。

#### 問合 インフルエンザ

小学生以下 (**ID** 003469) = 子ども保健課/Tel648-3272  
高齢者など (**ID** 106092) = 保健予防課/Tel661-9332

#### 新型コロナウイルス感染症 (**ID** 129853)

高齢者など = 保健予防課/Tel661-9332

### 異変を感じたら

受診を希望する場合は、かかりつけ医や近くの医療機関にご相談ください。発熱時は予約方法や受診方法が通常の診療と異なる場合があります。受診前にホームページなどで確認してください。

#### <相談窓口>

- ・すぐ受診するべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったとき  
救急安心センターおおさか/Tel#7119
- ・夜間・休日の子どもの急病時、病院に行くか迷ったとき  
小児救急電話相談/Tel#8000

### 早期発見と早期治療

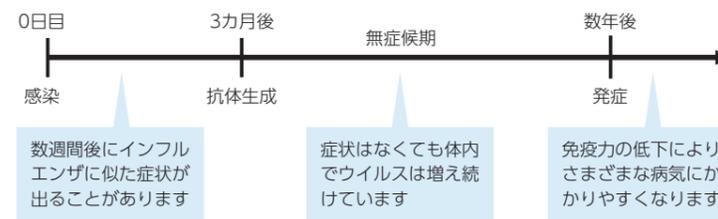
**ID** 089359

### エイズ・HIVの正しい知識を

エイズは、HIVというウイルスに感染して免疫力が低下する病気ですが、早期の発見・治療によって症状をコントロールしながら、普通の生活を送ることができます。心配な出来事があったら検査を受けましょう。

### 感染してもすぐには分からない

HIVに感染すると、4週間後くらいから抗体が検出されるようになるため、心配な出来事から1カ月以上経過していると、感染している場合は検査で陽性になる可能性が高いです。ただし陰性の場合でも、陽性になる期間には個人差があるため、感染していないことを確定させるために3カ月以上経ってからの検査を推奨しています。



### 匿名・申込不要でHIV検査ができます

**ID** 133911

市では、毎週金曜にHIV検査を無料で行っています。また、12/1の世界エイズデーに合わせて、12/6は夜間にも臨時で実施します。HIV検査を受ける人は、梅毒・クラミジア検査も同時に受けられます。

**日時** 12/6(金) 18:00~19:00

※結果は12/13(金)18:00~19:00に本人に手渡し

※定例の検査は毎週金曜9:30~10:30 (年末年始・祝日を除く)

**場所** 保健所 **料金** 無料

**内容** 血液検査 (HIV・梅毒)、尿検査 (クラミジア)

**問合** 保健予防課/Tel661-9332

### エイズ・HIVのQ&A

- Q** どうやって感染するの？  
**A** 感染経路は、主に「性的接触による感染」「血液を介しての感染」「母子感染」の三つです。正しく対策すれば感染のリスクを減らすことができます。
- Q** 感染しても出産できるの？  
**A** HIVに感染またはエイズを発症しても、薬を飲み続けるなど適切な治療を継続すれば、子どもを安全に出産することも可能です。
- Q** 献血したら感染してるか分かるの？  
**A** 献血時、HIVの検査は行いますが、その結果は献血者には知らされません。心配なことがあればHIV検査を受けましょう。
- Q** 検査で陽性だったら？  
**A** 陽性と分かったら保健所が専門病院を紹介します。病院を受診した後は、今後の検査や治療のことなどについて医師や病院のスタッフから詳しく説明があります。



### 健診・検診

**ID** 032781

**問合** 健康づくり推進課/Tel674-8800、Fax674-1551

	日時・会場	申込方法
<b>特定健診 (9:30~11:00)</b>	1/8(水) ☆ [オプション] [単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定 (骨測定) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診 (B-C型)、前立腺 (PSA) 検査	☆無料送迎バスあり 不要 (要受診券・保険証) 当日
<b>まとめて健診 (午前)</b> ※メンスDayは男性のみ受診可	1/16(木)◇・21(水)・27(月) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺	◇はメンスDay 12/4(水)から 窓 C
<b>レディースドック (午前)</b>	1/14(水)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん	★は保育あり 12/6(金)から 窓 C (保育は C)
<b>子宮頸・乳・大腸がん検診 (午後)</b>	1/29(水)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん	★は保育あり 随時、窓 C (保育は C)
<b>健康相談会 (結果説明+個別相談)</b> (14:00~15:30)	1/24(金) 三箇牧公民館 相談員: 医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、窓 C F (基本事項と生年月日記入)
<b>対象</b>	[特定健診] 今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る (C) の健診が対象) ※特定健診以外は市民だけ [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、 レディースドック=30歳以上女性 (胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ビロリ菌=30~49歳 (500円)、肝炎=今年度40歳以上 (B-C型各500円)、前立腺=50~89歳男性、骨測定=40歳以上 (500円)	
<b>備考</b>	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載。無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順に費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯 (要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。保健センターの胃がん検診はバリウムだけ。骨測定追加可 (健康相談会は除く)。市内の実施医療機関で個別受診可 (骨測定除く)	

※申込手段の略や基本事項は20ページ参照