

もう、受けましたか？

# 特定健診・ 特定保健指導

いずれも  
無料

受診券・利用券の再交付は  
福祉課 TEL 076-263-3366まで

## 40～74歳の 被扶養者のみなさん 特定健診

対象者のみなさんには、昨年5月に「特定健康診査受診券」をお送りしています。まだ、受けていない方は早めに受診してください。

## 生活習慣改善が 必要な方 特定保健指導

特定健診の結果から、生活習慣の改善が必要と判定された方に、「特定保健指導利用券」を送付しています。

有効期限は  
**3月31日**  
です



パート先等で  
健康診断を受けた方

「健康診断結果」と「問診票」を共済組合に送付してください。送付いただくことで、特定健診を受診したことになります。特定保健指導の対象となった場合は、特定保健指導の利用券を送付させていただきます。

## インフルエンザ流行シーズン

# 感染防止には「自己防衛」が大切です！

### ▶ 不要不急の外出は控える

インフルエンザは感染者のせきやくしゃみのしぶき(飛沫)を通じて感染します。仕事や学校、日常の買い物等はやむを得ませんが繁華街等、混雑している場所への不要不急の外出は極力控えましょう。

### ▶ こまめに石けんで手洗い

インフルエンザはウイルスを触った手を介して感染するケースが多くあります。帰宅直後、調理や食事の前、トイレのあと、せきやくしゃみを手で押さえたとき等、石けんでの手洗いを習慣にしましょう。

洗い残しが多い部分

手の甲、とくに指先／利き手／手首／  
親指の周囲／  
指の付け根付近

石けんで  
しっかり洗い、  
流水で流し、  
清潔なタオルで  
ふきましょう



## インフルエンザで受診するときのポイント

### 発症後48時間以内に！

受診すると、医療機関で検査をしますが、陽性となる一定量までウイルスが増殖するには12時間～1日程度かかるため、早く受診しすぎると感染していても陰性となることがあります。

一方で、抗インフルエンザ薬は発症から48時間以内の服用でその効果が発揮されるため、発症後48時間以内に受診することが重要です。

## 薬の選択肢が増えています

これまで日本で使われていたおもな薬は4種類でしたが、近年、これらとは異なるしくみをもつ「ゾフルーザ」という薬が登場しました。新しい選択肢が加わったことで、治療の幅が広がっています。

### ●薬の選択は医師とよく相談して

抗インフルエンザ薬は、「のみ薬」「吸入薬」「点滴」等、投与方法、投与回数が薬によって違います。1回で済むといった利便性だけでなく、年齢や持病等を考慮して選択する必要がありますので、医師とよく相談しましょう。