



～インフルエンザに  
注意しましょう！～

例年、12月から2月にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザは、高熱や関節の痛みなど、全身症状が強いのが特徴で、人によっては重症化する恐れもあります。インフルエンザは患者のせき、くしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染（飛沫感染）や、ウイルスが付着した手で口や鼻に触

あなたがキラメキ健康づくりのヒントをお伝えします。今月は、インフルエンザ予防についてです。

れることによる感染（接触感染）で広がります。感染を広げないために、一人ひとりが注意して、予防しましょう。

【予防するために】

- ①流行前にインフルエンザワクチンを接種しましょう
- ②せき、くしゃみをする時にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔を背けましょう。症状のある人は、正しくマスクを着用しましょう（せきエチケット）
- ③手洗いは、帰宅時、調理の前、食事前など小まめに行いましょう
- ④室内は適切な湿度（50～60%）を

保ちましょう

- ⑤流行時は、人混みへの外出を控えましょう
- ⑥十分な休養と栄養バランスの取れた食事をしましょう



問い合わせ先  
保健予防課  
(☎352-0594 FAX351-3304)

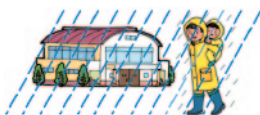


～避難行動って何だろう？～

「避難行動」とは、風水害などの自然災害から「身を守るための行動」を意味します。そのため、自分の住んでいる場所の危険度によって避難行動は変わります。

河川決壊による浸水箇所や土砂災害の危険箇所を防災マップなどで確認し、避難所への避難だけでなく、自宅の2階に避難するなど、状況に応じた避難行動を取ってください。

災害の被害は、家庭や地域の身近な工夫の積み重ねで減らせます。このコーナーでは、防災・減災に役立つヒントをご紹介します。



①避難所への移動



②安全な場所への移動  
(親戚や友人の家など)



③近隣の高い建物などへの移動



④建物内の安全な場所での待避  
(2階など)

なお、災害情報や避難勧告などの避難に関する情報は、広報車、防災行政無線、市ホームページ、防災メール、緊急告知ラジオなどでお知らせします。

※避難所と防災マップについては、市ホームページの「防災情報」からもご覧いただけます

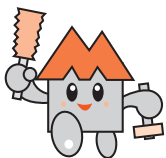
四日市 防災情報

検索

問い合わせ先  
危機管理室  
(☎354-8119 FAX350-3022)

有料広告掲載欄

建設職人なら誰でも入れる組合です



随時加入者  
募集中  
**建労**  
四日市支部

**三建国保**

出産育児一時金 (42万円)  
葬祭費 (本人10万円・家族7万円)  
高額療養費、無料健康診断の開催  
人間ドックに対する補助 (3万円)  
脳ドックに対する補助 (2万円) など

組合独自の  
建設労働者の  
健康保険

三重県建設労働組合四日市支部 四日市市ときわ5丁目1-8 ☎(059)354-1531(代)

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。