

みんなでふせごう！ インフルエンザ

健康だより 11月号

みえけん
三重県は、
ねん がつちゅうじゅん
2025年9月 中 旬 に
りゅうこう い
「流行入り」しました！



インフルエンザは、いったん流行が始まると、多くの人が感染します。
ひとりひとりが「かからない」「うつさない」ように気を付けましょう！

■インフルエンザとは？

38℃以上の熱、頭の痛み、関節や筋肉の痛み、全身のだるさなどが急に現れます。
のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

■どうやってうつるの？

飛沫感染

咳やくしゃみによって飛んだ飛沫に含まれるウイルスを吸いこむことで感染します



接触感染

ウイルスが付いた手で、口や鼻などに触れることによって感染します



■インフルエンザに「かからない」ために

□予防接種を受ける

インフルエンザにかかっても症状が重くならないように、予防接種を受けましょう。

□しっかり手洗い

外から帰ってきた時や、食事の前などは、流水とせっけんを手洗いしましょう

□十分な休養とバランスのよい食事

食事と睡眠をしっかりとることで、体の抵抗力を高めましょう。



色の濃いところは、特に注意して洗いましょう

■インフルエンザを「うつさない」ために

□早めに医療機関へ行く

特に、高熱が続くとき、息が苦しいときなどは、すぐに受診しましょう。

□咳エチケット

咳やくしゃみなどの症状があるときは、マスクをつけましょう。

□外出を控える

家で安静にして過ごしましょう。
十分に睡眠をとりましょう。

正しいマスクのつけかた



【問い合わせ先】

四日市市保健所 保健予防課 保健予防係
Tel: 059-352-0595

が つ か せ かい とう によ う びょう
11月14日は世界糖尿病デー

が つ にち にち
11月9日～15日はダイアベティスウィーク

とうによ うびょう あたら よ かた
※「ダイアベティス」とは「糖尿病」の新しい呼び方です。

とうによ うびょう ふ そく さ ようてい か げんいん けつとう ち じょうしょう おさ
糖尿病とは、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える
はたら たいとうのう てい か こうけつとう じょうたい まんせい てき つづ びょう き
働き（耐糖能）が低下してしまうため、高血糖の状態で慢性的に続く病気です。
こうけつとう じょうたい つづ もうまくしょう じんしょう しんけいしょうがい しんきんこうそく のうそつちゅう どうみやくこうかせいしつかん
高血糖の状態で続くと網膜症・腎症・神経障害や、心筋梗塞、脳卒中などの動脈硬化性疾患を
ひ お しょき じかくしょうじょう き とき びょうじょう しんこう ばあい
引き起こします。初期は自覚症状があまりないため、気づいた時には病状が進行している場合も
あるため定期的に健診を受診することが大切です。



じぶん けつとう ち し
まずは、自分の血糖値を知ることからはじめましょう



けんこうしんだん とう かんけい けん さ こうもく
健康診断などの糖に関する検査項目

くうふく じ けつとう けつとう けつえきちゅう しめ
◎空腹時血糖・・・空腹時に血糖が血液中にどのくらいあるかを示す

へもぐろびんえーわんしー か こ かげつ へいきんてきけつとう ち しめ
◎HbA1c・・・過去1～2カ月の平均的血糖値を示す

よっ かいちし こくみんけんこう ほ けん ち いき いりよう き かん れんけい とうによ うびょうせいじんしょうじゅうしょう か よ ぼう
四日市市国民健康保険では、地域の医療機関と連携して糖尿病性腎症重症化予防に
と く じゅしんかんしょう ほ けん し どう おこな
取り組んでおり、受診勧奨や保健指導を行っています。

とうによ うびょう き じ かん と あ さき よっ かいちし ほ けんねんきん か でんわ
【糖尿病の記事に関するお問い合わせ先】 四日市市 保険年金課 電話：354-8158

しんがた よ ぼうせつしゅ せつしゅりよう いち ぶ こう ひ ふ たん
インフルエンザ・新型コロナ予防接種の接種料を一部公費負担します

じっし き かん 実施期間	れい わ ねん が つ にち すい れい わ ねん が つ にち ど 令和7年10月1日（水）～令和8年1月31日（土）
たいしょうしゃ 対象者	せつしゅとうじつ し ない ざいじゅう つぎ じょうけん み ひと 接種当日に市内に在住し、次のいずれかの条件を満たす人 ① さい い じょう 65歳以上 ② さい しんぞう じんぞう こ きゅう き き のう しょうがい めんえき ふ ぜん 60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイル スによる免疫の機能に障害があり、日常生活に極度の支障があると医師 めんえき き のう しょうがい にちじょうせいかつ きよく ど し しょう い し から判断された
じ こ ふ たんきん 自己負担金	えん インフルエンザ 1,200円 （ただし、せい かつ ほ ご せ たい ひと むりよう 生活保護世帯の人は無料） しんがた えん 新型コロナ 4,700円
せつしゅほうほう 接種方法	かなら じ ぜん いりよう き かん と あ 必ず事前に医療機関へお問い合わせください。

と あ さき よっ かいちし やくしよ けんこう か けんしん よ ぼうせつしゅかり でんわ
＜問い合わせ先＞ 四日市市役所 健康づくり課 健診・予防接種係 電話 059-340-3350



よっ かいちし けんこう か でんわ
四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291