

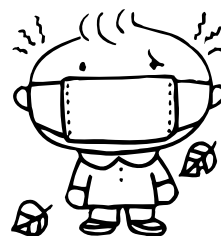
みんなで健康

インフルエンザかな??と思ったら・・・

38度以上の熱があり、さらに喉の痛み・咳・鼻水がでる時は、無理をせず外出を控えましょう。症状に応じてインフルエンザ相談窓口や医療機関に相談してください。

病院へ行ったら・・・

必ずマスクを着用して行きましょう。
受付で、発熱していることや諸症状を先に告げましょう。
(待合室での感染を防ぐため、診察まで待っている場所を教えてください)



自宅療養の際には・・・

患者本人は・・・

- ・咳エチケットを守りましょう。
- ・手をこまめに洗いましょう。
- ・処方薬は指示通りに最後まで飲みましょう。
- ・水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。
- ・熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っています。他人に感染させる可能性があることから、少なくとも解熱2日目までは外出しないように心がけましょう。

患者の家族は・・・

- ・患者の看護をした後など、こまめに手洗いをしましょう。
- ・可能な限り患者とは別の部屋で過ごしましょう。
- ・マスクの感染予防効果は限界がありますが、患者と接する時はなるべくマスクを着用しましょう。
- ・持病がある方や妊娠している方などが同居している場合はなるべく別室で過ごすなど、より予防に心がけてください。また念のためかかりつけ医に相談しておきましょう。



ご注意ください! 従来の季節性インフルエンザと新型インフルエンザはウイルスの型が違います。

朝日町では

65歳以上の方に**従来の季節性インフルエンザ予防接種助成**を行っています。
(幼児・成人の方、及び新型インフルエンザ予防接種の助成は行っておりません)

対象者

- ①接種日当日に満65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方で日常生活に極度の障がいのある方(身体障がい者手帳1級に該当・同等の方)

実施期間 10月15日(木)～平成22年1月31日(日)

自己負担金 1,100円(接種費用3,800円のうち2,700円は町が負担します)

※生活保護世帯は無料です。

接種場所 10月以降に回覧します「インフルエンザ予防接種委託医名簿」をご確認ください。

※詳細については、後日、回覧するお知らせをご確認ください。

<お問い合わせ先> 町民福祉課 377-5653

重症化を防ぐため

次の方はかかりつけ医と相談の上
予防接種を検討してください。

慢性呼吸器不全・慢性心疾患・糖尿病等の代謝性疾患
腎機能疾患・ステロイド内服等による免疫機能不全

朝日町食生活改善推進協議会

クッキングプラザ

抹茶白玉

1人分96kcalの低カロリーデザートです。



材料(4人分)

白玉粉	80g	A	きな粉	小さじ2
抹茶	2g		砂糖	小さじ2
牛乳	70g		塩	0.1g

作り方

- ①白玉粉、抹茶をよく混ぜる。
そこに牛乳を少しずつ入れて、耳たぶ位の硬さに丸める。
- ②熱湯で茹で、水に取る。
- ③Aを混ぜ、抹茶白玉にからめる。