

インフルエンザ予防接種はお済ですか？



今年度、町では接種日当日に広野町に住民登録がある方のインフルエンザ予防接種費用の全額を公費負担しています。
費用助成に該当する接種期間は令和6年1月31日（水）となります。
* 接種を希望する医療機関へお問い合わせください。

■申請窓口・お問い合わせ先

- ①中学3年生まで 広野町 こども家庭課 ☎0240-27-2115
- ②高校1年生相当以上 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

かからない！うつさない！ インフルエンザの感染を防ぐポイント

毎年、秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を拡げないためにも、一人ひとりが意識し、感染対策を実践しましょう。

①外出後の手洗いなど

流水・石けんによる手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。また、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

②十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。とくに乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

④人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、とくに高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度飛沫感染などを防ぐことができる不織布製マスクを着用しましょう。

ほかの人にうつさないためには…
「咳エチケット」を心がけましょう

咳やくしゃみの飛沫には、ウイルスを含んでいるおそれがあります。咳やくしゃみがほかの人に直接かからないよう、以下の方法で防ぎましょう。

- ・ティッシュなどで口と鼻を覆う。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆う。
- ・マスクを着用する。
- ・周囲とできるだけ距離をとる。
- ・こまめな手洗いを心がける。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

♡心の相談会♡

さまざまな心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

2日前までにご予約ください。

日時：令和5年12月20日（水）
午前10時～正午

場所：広野町 保健センター

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

新型コロナワクチン【秋開始接種】のお知らせ

■令和5年度新型コロナワクチンの秋開始接種について（令和5年9月～令和6年3月）

初回接種（1・2回目接種）を終了した5歳以上のすべての方が対象となります。

最終接種日から3カ月経過すると接種できます。

■町が実施する秋開始接種について

・馬場医院での個別接種

（12月18日～12月26日 平日）

ワクチン確保の関係で案内までにお時間を要していますが、もうしばらくお待ちください。

■使用するワクチンはオミクロンXBB.1系統の株に対応したワクチンを使用します。

■生後6カ月～11歳の方で接種を希望される場合は、保健センター（0240-27-3040）までご連絡ください。

問 広野町コロナワクチンコールセンター

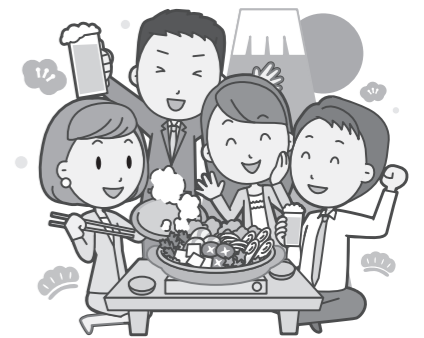
☎0120-567-513

平日のみ 午前8時30分～午後5時15分

気をつけよう！ 年末年始の食事と過ごし方のポイント

年末年始にはこんな特徴があります。

- ①行事・イベントなどで夜更かしになり、生活リズムが乱れる
- ②食事の回数や量が増え、エネルギー・塩分の摂取量が増える
- ③お酒を飲む機会が増える
- ④寒い季節のため運動不足になりやすい



おせち料理

- エネルギー・塩分に注意する。
- 卵や魚卵を使用しているため、コレステロールに注意する。

主なおせち料理のエネルギー／塩分
かまぼこ（2切れ）…24kcal / 0.6g
数の子（2本）…30kcal / 0.6g
伊達巻き（1切れ）…25kcal / 0.5g
昆布巻き（3本）…30kcal / 1.1g



お餅

- 小さく固めているため、つい食べ過ぎてしまいがちに。1食2枚程度にする。

切り餅1個（50g）
118kcal

2個でご飯1杯と
ほぼ同じエネルギーです。



お酒

- ビールはコップ一杯程度にする。
- ノンアルコールビールにする。
- ウイスキーや焼酎など水で割って飲めるものにする。



過ごし方

- 大掃除をする、初詣に行くなど積極的に体を動かす



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040