

令和3年12月号
 福井県丹南健康福祉センター
 Mail: t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp
 Tel: 0778-51-0034

みんなで予防インフルエンザ

～手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」～

《インフルエンザを予防する有効な方法》



インフルエンザの
 詳しい情報はこちら



外出後の流水・石鹸による 手洗い

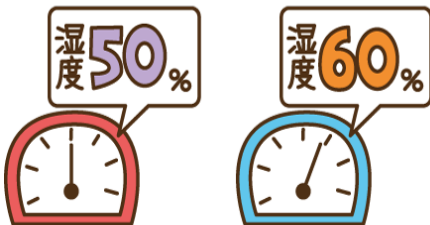
手洗いが困難な時は、
 アルコール製剤による
 手指衛生も有効です！

マスクの着用

飛沫感染等を防ぐために
 マスク着用を徹底しましょう。

インフルエンザ流行前の ワクチン接種

日本では、例年 12月～3月が
 流行シーズンです。



風邪かな？外出は控えよう。



人が多いから、週末は家で
 ゆっくりしようかな。



適度な湿度の保持(50%～60%)

空気が乾燥すると、気道粘膜の防
 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。

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
 日ごろから心がけましょう。

人混みや繁華街への 外出は控える

体調不良の場合は、
 無理をして出勤・外出・会食を
 しないようにしましょう。

HIV検査をご存じですか？

昔は不治の病というイメージがあったエイズ。現在では様々な治療薬が開発されたおかげで、適切な治療によって症状をコントロールしながら、普通の生活を送ることができるようになってきました。感染予防のために正しい知識を理解することが重要です。また、早期発見と適切な治療のためにも HIV 検査が大事です。丹南健康福祉センターでは**匿名・無料・予約不要**で HIV 検査や相談ができますので、ぜひ利用してください。

場所	日時	問合わせ先
福井県丹南健康福祉センター 【鯖江庁舎】 鯖江市水落町 1 丁目 2-25 鯖江郵便局隣	毎月第 2 火曜日 13:00~14:00 毎月第 4 月曜日 17:00~19:00 (祝日は実施しておりませんのでご注意ください)	TEL: 0778-51-0034 FAX: 0778-51-7804 Email: t-fukui-c@pref.fukui.lg.jp 地域保健課
福井県丹南健康福祉センター 【武生庁舎】 越前市上太田町 41-5 福井県南越合同庁舎 1 階	毎月第 4 火曜日 13:00~14:00 (祝日は実施しておりませんのでご注意ください)	TEL: 0778-22-4135 FAX: 0778-22-5660 Email: t-fukui-c@pref.fukui.lg.jp 健康増進課

同時に B 型・C 型肝炎の検査も
行っています！

知って、肝炎



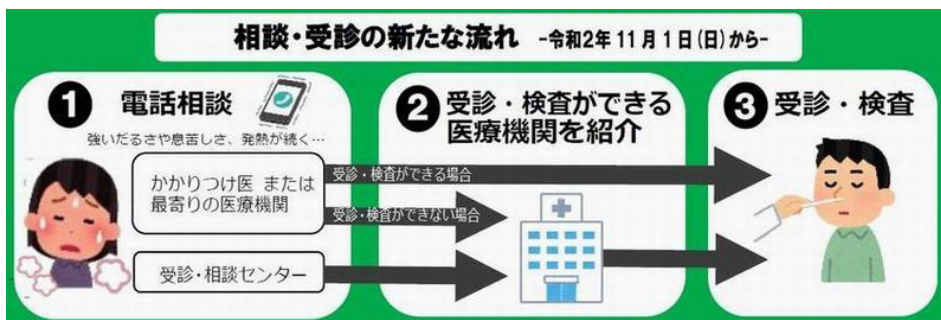
HIV・肝炎検査に
ついてはこちら

HIVの詳しい
情報ははこちら

肝炎の詳しい
情報ははこちら

お知らせ

・発熱などの症状がある場合は、**早めの受診**をお願いします。



受診相談センター
TEL: 0776-20-0795



・お近くの医療機関を知りたいときにご利用ください。
(休日や夜間に受診できる病院も検索できます。)

福井県広域災害・救急医療情報システム

検索

