

インフルエンザのこと

教えてください

早めの予防と、症状が出たら早期受診を心掛けましょう。

**問** インフルエンザとはどのような病気ですか？

**答** インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱(38度以上)と全身のだるさ、筋肉痛など全身症状が起これ、これらの症状と同時に痛みやせきなどの呼吸器症状が現われてくる病気です。通常では発熱が2〜3日持続した後、1週間程度で回復します。

**問** インフルエンザを予防するにはどうすればよいですか？

**答** 次のことを守りましょう。  
 ■帰宅時の手洗い、うがい  
 ■咽頭粘膜や手・指などに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。  
 ■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。特に、乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度(50%〜60%)を保つことも効果的です。

■十分な休養と栄養摂取

体の抵抗力を高めるために十分な休養と栄養を日ごろから心掛けましょう。

■人込みや繁華街への外出を控えること。なお、外出するときはマスクを着用する  
 インフルエンザが流行してきたら、特に、高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人は、人込みや繁華街への外出を控えること、外出するときにはマスクを着用することも効果があります。

**問** インフルエンザにかかったらどうすればよいのですか？

**答** 自分の体を守り、ほかの人につつさないために

■早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。症状が出て早期(48時間以内)であれば有効な薬が開発されていますので、早めに医療機関にご相談ください。  
 ■安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。  
 ■水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。

●問合先 本庁市民健康課地域医療G(すこやかふれあいプラザ内)

☎0996(22)8811

多重債務に関する

無料法律相談会

多重債務問題の早期解決とヤミ金融などからの被害拡大防止を図るために開催されます。お気軽にご相談ください。

●とき 12月15日(土)

▼1回目 10時〜12時

▼2回目 13時〜15時

●ところ 鹿兒島県弁護士会館(鹿兒島市易居町2-13)

●相談員 弁護士、司法書士、消費生活専門相談員、サラリーマン金融苦情相談員など

【電話相談窓口】

☎099(223)3344

\*当日のみ使用可

保健センターで実施する保健事業

地域	月日	時間	内容
川内	12/18(火)	9:00〜9:20	母子健康手帳交付
		10:00〜11:30	健康相談(成人・母子)
	12/25(火)	9:00〜9:20	母子健康手帳交付
		10:00〜11:30	健康相談(成人・母子)
入来	12/17(月)	13:00〜16:00	母子健康手帳交付・健康相談(成人・母子)
東郷	12/17(月)	10:00〜11:30	母子健康手帳交付・健康相談(母子)

出張健康相談

地域	月日	時間	場所
川内	12/19(水)	9:30〜11:00	下手公民館
上甑	12/18(火)	9:30〜10:30	上甑保健福祉館
		13:30〜14:00	瀬上地区集会所

\*近く実施予定の地域のみ掲載してあります。

＝問合先＝

- 本庁市民健康課健康指導G(すこやかふれあいプラザ内) ☎0996(22)8811
- 樋脇支所市民福祉課健康福祉G ☎0996(38)2211
- 入来支所市民福祉課健康福祉G ☎0996(44)3111
- 東郷支所市民福祉課健康福祉G ☎0996(42)0121
- 祁答院支所市民福祉課健康福祉G ☎0996(55)1111
- 里支所市民福祉課健康福祉G ☎09969(3)2311
- 上甑支所市民福祉課健康福祉G ☎09969(2)0001
- 下甑支所市民福祉課健康福祉G ☎09969(7)0380
- 鹿島支所市民福祉課市民福祉G ☎09969(4)2211

\*電話相談、面接相談はともに事前予約はできません。

●問合先 11

▼県環境生活部生活・文化課

☎099(286)2521

▼本庁市民政策課総合相談G(内線2562)

●とき 12月15日(土)

10時〜15時

●ところ 11プラッセだいわ川内店2階 会議室(矢倉町)

●内容 相続、贈与、遺言、金銭貸借等契約全般、成年後見財産管理、離婚、交通事故等損害保険請求、行政手続全般支援

\*予約した方を優先しますので、電話でご予約ください。

●問合先 11行政書士民事法務研究会事務局

☎099(253)0911

●販売士検定試験(3級)

●とき 平成20年2月20日(水)

●ところ 11川内商工会議所2階大ホール

\*都合により変更する場合があります。

●受験料 4000円  
 ●申込期間 12月20日(木)〜平成20年1月18日(金)

●申込・問合先 11川内商工会議所業務課

☎0996(22)2267