



冬の感染症に注意してください

寒さの厳しい季節は空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなります。冬に流行しやすい感染症には、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・マイコプラズマ肺炎などがあります。



どの感染症にも、手洗い・^{せき}咳エチケット・換気などによる基本的な感染予防対策が有効です。年末年始には帰省や外出など人と会う機会が多くなるため、周囲の人へ感染を拡げないよう普段から予防することが大切です。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は予防接種を検討してください。

また、高齢の人と会ったり通院したりする場合には、マスク着用など感染症対策への協力をお願いします。

基本的な感染症対策

- ☐ 手洗い ☐ 手指消毒
- ☐ 定期的な換気
- ☐ ^{せき}咳エチケットの実践



厚生労働省感染症情報▲

総合健診を受けましょう

令和7年度
最後の機会です

総合健診は、特定健診と各種がん検診を一度にまとめて受診する集団健（検）診です。詳細は5月下旬に送付している受診券を確認してください。



▷日時 令和8年1月19日⑧～24日⑨※
各日8:30～10:50

※1月21日⑧・22日⑨は、子宮がん・乳がん検診の実施はありません。

▷場所 保健福祉センター「陽だまり」

桜井市けんしん
予約ナビ▼

▷対象 市内在住で40～74歳の人

▷申込方法 12月10日⑩までに、
けんこう増進課へ電話または上記
二次元コードから申し込み



高齢者^{ほうしん}带状疱疹ワクチンの 1回目接種は令和8年1月末までに

接種期限は令和8年3月末です。対象者には令和7年3月に個別に案内しています。シングリックス（2回接種が必要）の接種を希望する人は、令和8年1月末までに1回目を接種してください。詳細はこちら▲



知っていますか？

いざという時の相談先

救急安心センター

急病時に救急車を呼んだ方がよいのか、医療機関にかかった方がよいのかなど、救急医療体制で看護師などから電話でアドバイスをもらえます。迷ったら、まずは電話で相談してください。

24時間受付

☎ #7119 (携帯電話・プッシュ回線)

☎ 0744-20-0119

(IP電話・ダイヤル回線)

こども救急電話相談

15歳未満の子どものけが・急病で病院へ行った方がよいか判断に迷ったとき、看護師（必要に応じて小児科医）から電話でアドバイスをもらえる相談窓口があります。

平日18:00～8:00、土曜日13:00～8:00、
日曜日・祝日・12月29日～1月3日8:00
～翌8:00

☎ #8000 (携帯電話・プッシュ回線)

☎ 0742-20-8119

(IP電話・ダイヤル回線)

緊急時は迷わず119番へ！



冬の血压管理に気をつけましょう

冬は寒さにより全身の血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。また、急激な温度変化によって大きく血圧が変動し、身体に大きな負担がかかるため（ヒートショック）、心筋梗塞などの心臓の病気や脳梗塞、脳出血などの脳の病気が発症しやすくなります。冬場はいつも以上に血圧管理に気をつけましょう。

高血圧を予防するために

- 塩分を取りすぎない ●野菜をたくさん食べる
- 適度に運動する ●飲酒は適量を心がける

ヒートショックを防ぐために

／浴室で起こりやすい！

- 脱衣所と浴室を温める
- 風呂温度は42度未満
- 浴槽から出るときはゆっくりと立ち上がる

