



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	問い合わせ先
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



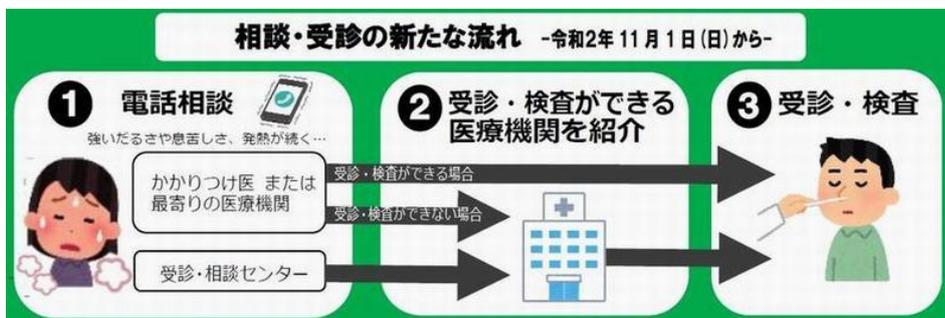
HIV・肝炎検査に  
ついてはこちら

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

