



2021

12, 1月  
発行

**2022年(令和4年)、穏やかないい一年でありますように…  
今年もよろしくお祈りします。**

### 今年インフルエンザにかかりやすい？



インフルエンザの季節です。

昨シーズンは新型コロナウイルス感染症の流行とそれへの対策が強められる中で、インフルエンザの流行は起こりませんでした。

流行しなかったため、社会全体の免疫が下がっていると考えられています。この冬にコロナ第6波が来るだろうと多くの専門家が予測しています。もし6波の中でインフルエンザが流行したら、医療現場の混乱と逼迫がいつそう深刻になると予想されます。

#### 【対策】

引き続き3密を避け、手洗い、うがい、マスク着用など日頃の予防対策を続けること。

寒い時期ですが、窓を少し開けたり、換気扇を利用したりして換気が重要です。乾燥しやすい季節なので、乾燥が進むとインフルエンザ、コロナの両方のウイルスに感染しやすくなります。

適度な加湿も大事です。

#### 【ワクチン接種を】

ワクチン接種は感染を防ぎ、重症化を抑える有効な手段です。

ワクチンを接種すれば、新型コロナもインフルエンザも大丈夫ということありません。

引き続き予防対策を続けながら、ワクチンで重症化を予防することが大切です。

### 簡単料理

#### 《人参の辛子明太子炒め》

##### 【材料】

- 人参・・・1/2本(100g)
- 辛子明太子・・・1/4腹(150g)
- マヨネーズ・・・小さじ1



##### 【作り方】

- ① 人参を千切りにする。明太子は皮から出しておく。
- ② フライパンにマヨネーズを入れ、中弱火でフライパンになじませたら人参を入れる。蓋をして5分蒸し焼きにする。
- ③ 明太子を加えて火が通ったら出来上がり。

検査室たより 12月

#### 【健康づくりへの取り組み】

我が国における健康づくり運動は、1980年から開始されています。がんによる死亡率の減少、高血圧改善、糖尿病合併症の減少のためには、生活習慣の改善だけでなく、健診受診による病気の早期発見と早期治療、意識付けが重要です。

厚労省の調査によると、年々、健康寿命は全体として延伸しており、平均寿命との格差も縮小しています。日常生活が制限されることなく生活できる健康寿命を延ばすのを目標に、

- ① 健診の受診「定期的に自分を知る」
- ② 適切な食生活「毎日プラス一皿の野菜」
- ③ 適度な運動「毎日プラス10分の運動」
- ④ 禁煙「たばこの煙をなくす」 を実行しましょう。



#### ＜お問合わせ＞

伊豆野 ☎878-6678	植田 ☎872-2935	田中 ☎872-1395
玉井 ☎878-1453	藤井 ☎872-5934	大山 ☎872-2885
勝丸 ☎878-6561	健康まちづくりセンター 力石 ☎879-8124	