

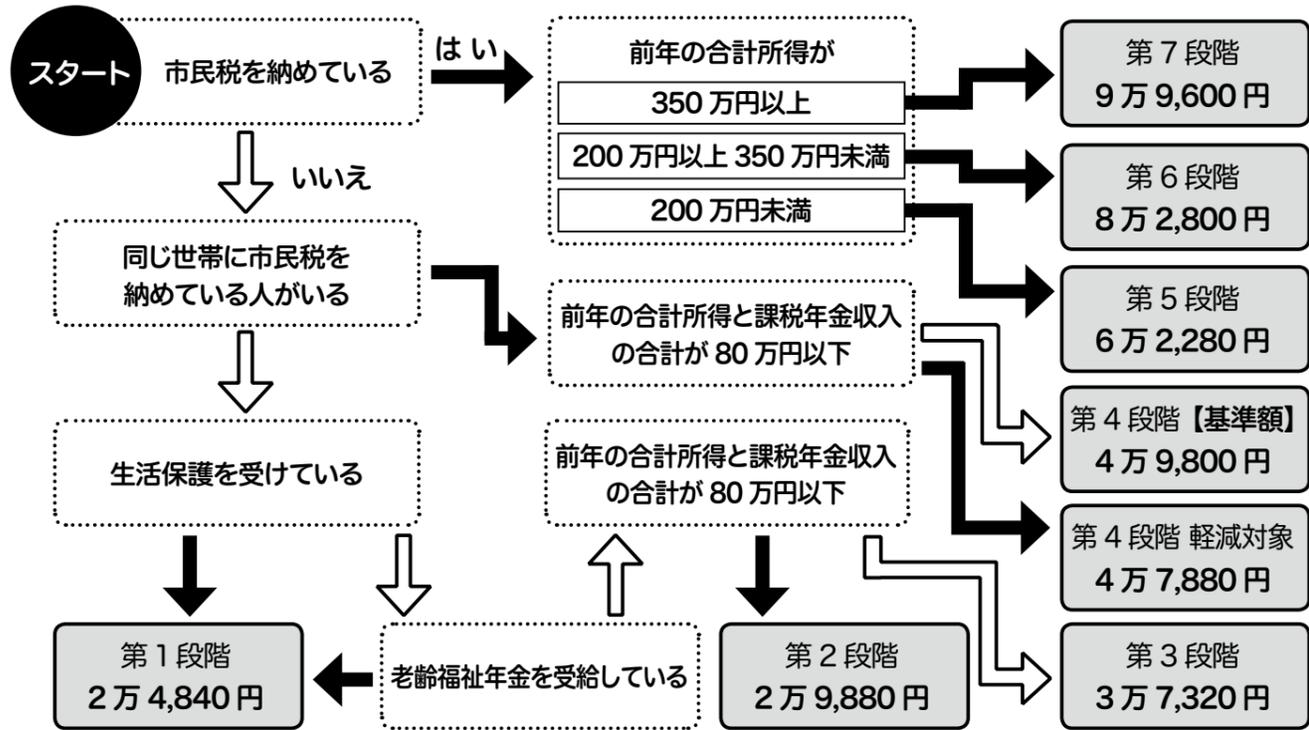
「私の介護保険料はいくら？」

## 平成21年度の 介護保険料年額が決まりました

(質問の答えにより下記のとおり進んでください)  
「はい」 → 「いいえ」 →

介護保険料の額は、皆さんの前年の所得をもとに決められています。この所得が6月で確定したため、保険料の年額を確定し、これまでに納付いただいた今年度の介護保険料を差し引いて残りの納期の保険料を納付いただくことになります。

■お問い合わせ  
保健福祉課 高齢者介護保険係  
☎ 62-3111 内線 184



# 新型インフルエンザ対策

シリーズ② 「感染を防ぐために」 ～手洗い・うがい・マスクが1番の予防～

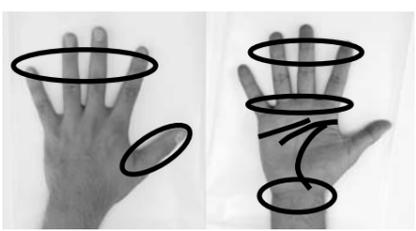
5月に国内発生が確認された新型インフルエンザは、5月20日前後のピーク時には1日に280人程の感染が確認されていました。6月に入りと感染報告が減り落ち着いたかに見えましたが、7月に入り再び感染者が増加。7月下旬には国内

### 感染を防ぐために

新型インフルエンザの予防には、通常のインフルエンザと同じ予防が有効です。現時点では、状況を見ながら次の2点について特に心がけましょう。

- ① 外出後等、こまめに手洗い・うがいをする
- ② 咳・くしゃみの症状があるときは、必ずマスクを着用する

■「手洗い」のポイント  
多くのウイルスは流水で



▲手洗いで洗い残しの多い所は念入りに洗いましょう【指先、爪の間、指の間、親指のまわり、手首、手のしわ】

の手洗いで落とすことができます。しかし、皮脂に溶け込んでしまっているものや、手のしわの間など、流水だけでは落ちにくいものは、泡立てた石けんを使わないと落ちませんので、で

地から飯山を訪れる人も増え、感染の危険性が高くなります。今回の新型インフルエンザは、通常の季節性のインフルエンザよりも感染力が強いことが報告されています。市民の皆さんには予防に努めていただくようお願いいたします。

### 「うがい」のポイント

「うがい」は口内に付着したウイルスを洗い流す効果があります。

インフルエンザのウイルスは、気道の粘膜に入り込むと約20分で細胞の中に取り込まれてしまいますので、こまめにうがいをすることが大切です。また、のどだけでなく鼻の粘膜からもウイルスがたくさん検出されていることから、感染の心配がある時はマスクの着用が有効となります。



▲マスクは鼻と口の両方を覆うことが大切。鼻にきちんとマスクをあて、すき間ができないようにしましょう。

- ② 咳・くしゃみの症状があるときは、必ずマスクを着用する

疑われる症状が出た時は・・・  
38度以上の発熱に加え、咳・鼻汁・のどの痛みなどの症状が出たときは、新型インフルエンザに感染している可能性があります。こうした症状が現れたら、次のような対応をお願いします。

① かかりつけの医療機関に、必ず、電話で相談する。(かかりつけ医がない場合は北信保健福祉事務所 ☎ 62-4281)

【②で受診が必要となった場合】  
② 他者への感染防止のためマスク着用で医療機関を受診する。(その際は、できるだけ公共交通機関を避け、自家用車を使用してください)  
診断の結果、自宅療養が可能と判断された場合は自宅療養となります。(自宅療養については次回お伝えします)

特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所などでは有効です。一方、屋外などでは相当混み合っていない限り、マスクを着用する必要はありません。しかし、出かける際はできるだけマスクを携帯し、特に咳やくしゃみ等の症状のある人は必ずマスクを着用しましょう。

飯山市新型インフルエンザ警戒本部  
保健福祉課 健康増進係 ☎ 3111 内線 181  
庶務課 消防防災係 ☎ 3111 内線 339

### 50代以上の男性はぜひお聞きください 「前立腺がん講演会」開催のお知らせ

近年、男性のがんの中で前立腺がんが増えているのをご存知ですか。しかしながら、前立腺が体のどこにあるのか、どんな働きをするのか、がんになるとどうなるのか・・・等々、知らない方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、前立腺がんの早期発見を目指し、私たちにできる前立腺がん対策についてみんなで考えてみませんか。

- 日時 9月30日(水) 午後6時30分～7時30分
- 場所 飯山市保健センター
- 内容 「前立腺がんとPSA検診」  
～増えている前立腺がんをどうするか～  
講師 飯山赤十字病院 泌尿器科部長 濱田隆正 先生
- お問い合わせ 保健福祉課 健康増進係 ☎ 62-3111 内線 182、187

### 8月26日(水)開催 高齢者のための「おしっこ」の講演会

尿もれや尿失禁、トイレが近い、残尿感があることなどで悩んでいる方はいませんか。尿失禁はどの年齢層でも見られ、成人の約5人に1人がある程度の尿失禁を経験し、高齢者では3人に1人の割合であると言われております。よい機会ですので、お気軽にお出かけください。

- 日時 8月26日(水) 午後3時～4時30分
- 場所 木島地区活性化センター
- 内容 講演「女性と男性の排尿障害」  
～おしっこで困っていませんか～  
講師 飯山赤十字病院 泌尿器科部長 濱田隆正 先生
- お問い合わせ 市役所 地域包括支援センター ☎ 62-3111 内線 183