

広報 たちかわ

ホームページ ● <http://www.city.tachikawa.lg.jp/>
携帯サイト ● <http://www.city.tachikawa.lg.jp/cms-sypher/cell/index.jsp>
ツイッター (@tachikawa_tokyo) ● http://twitter.com/tachikawa_tokyo

市民と市政のつながりを“わ”で表しています

●今号の主な内容

- 2面 …… 個人住民税の均等割などが変わります
- 3面 …… 保育園・学童保育所の入園・入所申請を受け付け
- 4面 …… 社会実験を行います
- 5面 …… 還付金詐欺が増えています
- 6・7面 …… 財政状況を公表します
- 8～11面 …… スポーツ/健康/講座/催し/募集/お知らせ/市民伝言板
- 12面 …… たちかわトライアングルイルミネーション

発行/立川市 編集/総合政策部広報課
立川市役所 〒190-8666 立川市泉町1156-9
Tel 042 (523) 2111 (代表) Fax 042 (521) 2653



11.25

平成25年(2013年)
月2回(10日・25日)発行

インフルエンザに 気をつけよう!



空気が乾燥する冬は、インフルエンザが流行する季節。いったん流行すると急速に感染が広がります。予防の知識を学んでしっかり備えましょう。

問 健康推進課 ☎(527) 3272

手洗い・うがいをする子どもたち(柏保育園)

インフルエンザ 予防接種

インフルエンザワクチンを接種すると、発症を一定程度抑え、また発症しても症状が重くならない傾向が見られます。特に高齢の方は、ぜひご検討ください。

65歳以上の方には、指定医療機関等で自己負担2,200円で接種できる予診票を10月に郵送しましたので、ご利用ください。60歳～64歳で内臓疾患などにより身体障害者手帳1級程度の方も65歳以上の方と同様に接種できますので、健康推進課にご連絡ください。予診票の有効期間は12月28日(土)までです。

インフルエンザかなと思ったら

早めに受診しましょう。特に高齢の方、子ども、妊娠中の方、持病のある方はすぐに医療機関へ。

感染予防のために

予防の基本は手洗いとうがい

家に帰ったときや食事の前には、必ず手洗いとうがいをしましょう。



手を濡らし石けんで手のひらをよくこする



手の甲を伸ばすようによくこする



指先・爪の間を念入りにこする



指の間を洗う



親指を手のひらでねじり洗う



手首も忘れずに洗う

体調管理

- 1 栄養バランスのよい食事を取って抵抗力を高めましょう。
- 2 睡眠・休養をしっかり取りましょう。
- 3 室内の温度管理、換気に努めましょう。



せきエチケット

- 1 せき・くしゃみの症状があるときはマスクをする。
- 2 せき・くしゃみをするときは、口と鼻をティッシュで覆う。
- 3 せき・くしゃみをするときは、周りの人から顔をそむける。

