

インフルエンザから身を守ろう

季節性インフルエンザの流行時期は毎年異なりますが、例年12〜3月に流行し、1〜2月頃にピークを迎えます。市内35カ所の小児科と内科の定点医療機関から1週間ごとに患者数の報告を受け、インフルエンザの流行状況を把握しています。市のホームページ(アドレスは表紙参照)で週ごとの患者報告数を公表しています。

本市の昨シーズン(平成28・29年)のインフルエンザの流行状況

流行シーズン入り	1定点あたりの患者数1.0人超え	平成28年第45週(11月7〜13日)
注意報レベル開始	1定点あたりの患者数10.0人超え	平成28年第51週(12月19〜25日)
警報レベル開始	1定点あたりの患者数30.0人超え	平成29年第3週(1月16〜22日)
警報レベル終息	1定点あたりの患者数10.0人未満	平成29年第13週(3月27日〜4月2日)
流行シーズン終息	1定点あたりの患者数1.0人以下	平成29年第21週(5月22〜28日)

インフルエンザとは?

●38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が、比較的急速に現れるのが特徴です。

●幼児や高齢者は重症になることがあります。

感染を防ぐためには?

●手洗いを小まめに行いましょう。



インフルエンザ予防啓発キャラクター アズキちゃん

●室内では、適度な湿度(50〜60%)を保ちましょう。

●日頃から栄養や睡眠を十分にとり、体力や抵抗力を高め、体調管理に努めましょう。

●流行時には、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

咳エチケットについて

●咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。



インフルエンザ予防啓発キャラクター マメソウくん

●マスクを持っていない場合は、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、他の人から

顔をそむけて1m以上離れましょう。

●鼻汁・痰などを含んだティッシュペーパーはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

「インフルエンザかな?」と思ったら

●早めに医療機関を受診しましょう。

●睡眠を十分にとるなど、安静にして休養しましょう。

●高熱による発汗での脱水症状を予防するために、小まめに水分補給をしましょう。

●薬は医師の指示(用法や用量、服用する日数など)を守って正しく服用しましょう。



インフルエンザにかかった後は

インフルエンザは発症する前日から発症後3〜7日間は鼻や喉からウイルスを排出します。排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれており、周囲に感染を広げないために、この間は外出を控えましょう。

●保健福祉局保健衛生課 ☎582・2430へ。

みんなで地方創生

もっと「住みよいまち・北九州市」にするための取り組みを紹介します

市内企業で働いてみませんか? 地元就職に向けた相談会を開催

本市では、学生や一般求職者の地元就職、U・イーターンを支援しています。



0120・0823・46(入) おやせせん ぶらぶら

北九州合同会社説明会

1月13日(土)11時30分〜16時30分、西日本総合展示場新館(小倉駅北側)で、(関)就職・転職を希望する人、3月までに卒業見込みの学生。

お正月U・イーターン相談会

1月2日(火)・3日(水)の13〜17時、A・I・Mビル3階(小倉駅北側)で、U・イーターンの相談だけでなく、住まいの相談、企業情報の閲覧ができます。暮らしやすさについての情報や、すでにU・イーターンをした人との交流会の情報もあり。(関)U・イーターン就職を希望する人とその家族、学生とその保護者。事前予約もできます。☎

業界研究セミナー&保護者向けセミナー

2月14日(水)13〜16時、A・I・Mビル3階で。(関)平成31年3月卒業見込みの学生と保護者。

「若者ワークプラザ北九州」や「北九州市U・イーターン応援オフィス」で、いつでも、市内での就職に関する各種相談が受けられます。
共通 産業界経済局雇用政策課 ☎582・2419へ。

関門連携コーナー

海峡の友

下関市と北九州市では、市政だよりでお互いの情報を交換し掲載しています。

企画展「戦国大名毛利元就 長府毛利家のルーツ」

12月16日(土)〜1月28日(日)(1月8日を除く月曜日と12月28日〜1月4日・9日は休館)の9時30分〜17時(入館は16時30分まで)、下関市立歴史博物館(下関市長府川端二丁目、☎(083)241・1080)で。料一般(69歳以下)100円、大学生50円。



▲毛利元就御座備図