

小倉記念病院  
リハビリテーション科  
☎0994-447171

## 健康

### インフルエンザを予防 しましょう

1月17日、鹿児島県は県内でインフルエンザ患者が急増し、今後も流行が拡大する恐れがあるとして県内全域にインフルエンザ警報を発令しました。

インフルエンザは、インフルエンザにかかっている人の咳などで空気中に拡散されたウイルスを鼻腔など気道に吸入することによって感染します。

特徴としては、インフルエンザにかかると39度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状のほか、のどの痛みや鼻汁などの症状もみられます。さらに気管支炎、肺炎などを併発し、重症化したりします。

インフルエンザにかからないためにも次の予防対策をしつかりしましょう。

- ・十分な栄養と睡眠をとる。
- ・外出後には手洗い、うがいをする。
- ・マスクの着用を心がける。
- ・必要以外は人込みをさける。

・室内を乾燥させない。  
もし、インフルエンザと思われる症状を感じたら、早めに医療機関で受診することが大事です。そして、お茶、スープ、みそ汁など、水分を十分に補給するほか、休養をしっかりと取り、安静にしましょう。

【問い合わせ】  
市健康増進課  
☎0994-412110

### こころの健康相談

こころの健康づくりやこころの病気について心配している人を対象に相談員や保健師が相談に応じます。

電話での相談もできるので、お気軽にご相談ください。

●日時 2月20日(月) 9時～15時

●場所 市保健相談センター(北田町)

【問い合わせ】  
市健康増進課  
☎0994-412110

### 健康相談

ご自分や家族の健康に関することで不安なこと・知りたいことがある人、また、話を聞いてもらいたい人は保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

●日時 2月20日(月)  
・一般健康相談 9時～15時  
・糖尿病相談 13時～15時  
●場所 市保健相談センター(北田町)

【問い合わせ】  
市健康増進課  
☎0994-412110

### 医療機関健康相談

職場健康診断の見方がわからないなど、健康のことで悩みがある人は、ぜひご利用ください。

●日時 2月16日(木) 14時～16時

●場所 池田病院(下祓川町)  
☎0994-4313434

※受付にて、鹿屋・肝属地域産業保健センターの健康相談を利用したいと伝えてください。  
※相談時、健康診断結果表(基本健康診査可)など持参すると適切な指導が受けられます。  
※内容が変更になる場合があります。

【問い合わせ】  
鹿屋・肝属地域産業保健センター  
☎0994-405441

鹿屋市医師会  
☎0994-434757

入場料無料

## 鹿屋市生涯学習大会 かのや男女共同参画社会づくり講演会

平成17年度

日時 2月19日(日) 午前10時30分～午後3時  
場所 市文化会館(北田町)  
内容  
・学習発表のひととき(舞台発表) (10:30～12:50)  
・社会教育功労者及び優良社会教育団体表彰 (12:55～13:15)  
・かのや男女共同参画社会づくり講演会 (13:30～15:00)  
講師 女優 倍賞千恵子氏  
演題 『歌うこと、演じること、そして生きること』

■ 実演・特産品コーナー

■ 作品展示

日時 2月15日(水)～19日(日)  
(9:00～21:30)  
場所 市中央公民館(北田町)

【問い合わせ】 市社会教育課 ☎0994-31-1138  
市民活動推進課 ☎0994-31-1147

※当日は混雑が予想されますので、お早めにご来場ください。  
※駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせてご来場ください。  
※満2歳から6歳児の託児があります。  
※手話通訳があります。

