

高齢者地域 見守りネットワーク通信

第74号

令和8年10月 発行
発行：台東区 高齢福祉課
台東区東上野4-5-6
電話 03-5246-1221

インフルエンザを**予防**しましょう！

インフルエンザは例年、12～3月に流行し、飛沫や接触感染にて人から人へうつることで広がります。ひとりひとりの行動で、感染を減らすことができます。咳エチケットや手洗いは、自分を守るだけでなく、まわりの人を守ることもつながります。

ウイルスから体を守るために



しっかり手を洗おう

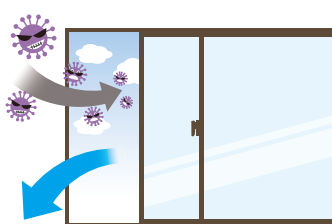
外から帰ったときや食事の前に、石けんと流水でしっかり30秒手を洗いましょう。手洗いによって、自分の手についたウイルスを減らすことができます。

- 1 流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲を伸ばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 6 手首も忘れずに洗います。
- 7 その後、十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルで良く拭き取って乾かします。



ゆっくり休もう

毎日元気に過ごすためには、しっかり休むことが大切です。早寝・早起きを心がけ、好ききらいせずバランスよく食べて、元気な体をつくりましょう。



空気をいれかえよう

部屋の空気を新鮮な空気に入れ替えましょう。空気中のウイルスを減らすことができます。

うつさないために



せきエチケットに 気を付けよう

せきやくしゃみをするときは、マスクやハンカチなどで口と鼻をおおきましょう。しぶきにふくまれるウイルスが周りに広がるのを防ぐことにつながります。

正しい マスクの 付け方



- 口と鼻の両方を確実におおう。
- ゴムひもを耳にかける。
- 鼻の部分に隙間ができたり、あごの部分が出たりしないようマスクを調節する。

正しい マスクの 外し方



マスク表面にはウイルスが付着している可能性があるので触らずに、ゴムひものみを持って外す。

インフルエンザが流行する前に…

インフルエンザの**予防接種**を受けましょう！

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくし、かかっても重症化を予防する効果が期待できます。



問い合わせ先 〒110-8615 台東区東上野4-5-6 台東区 高齢福祉課 庶務・計画担当 電話 03-5246-1221



「令和8年度 もの忘れ検診」

を受けてみませんか？



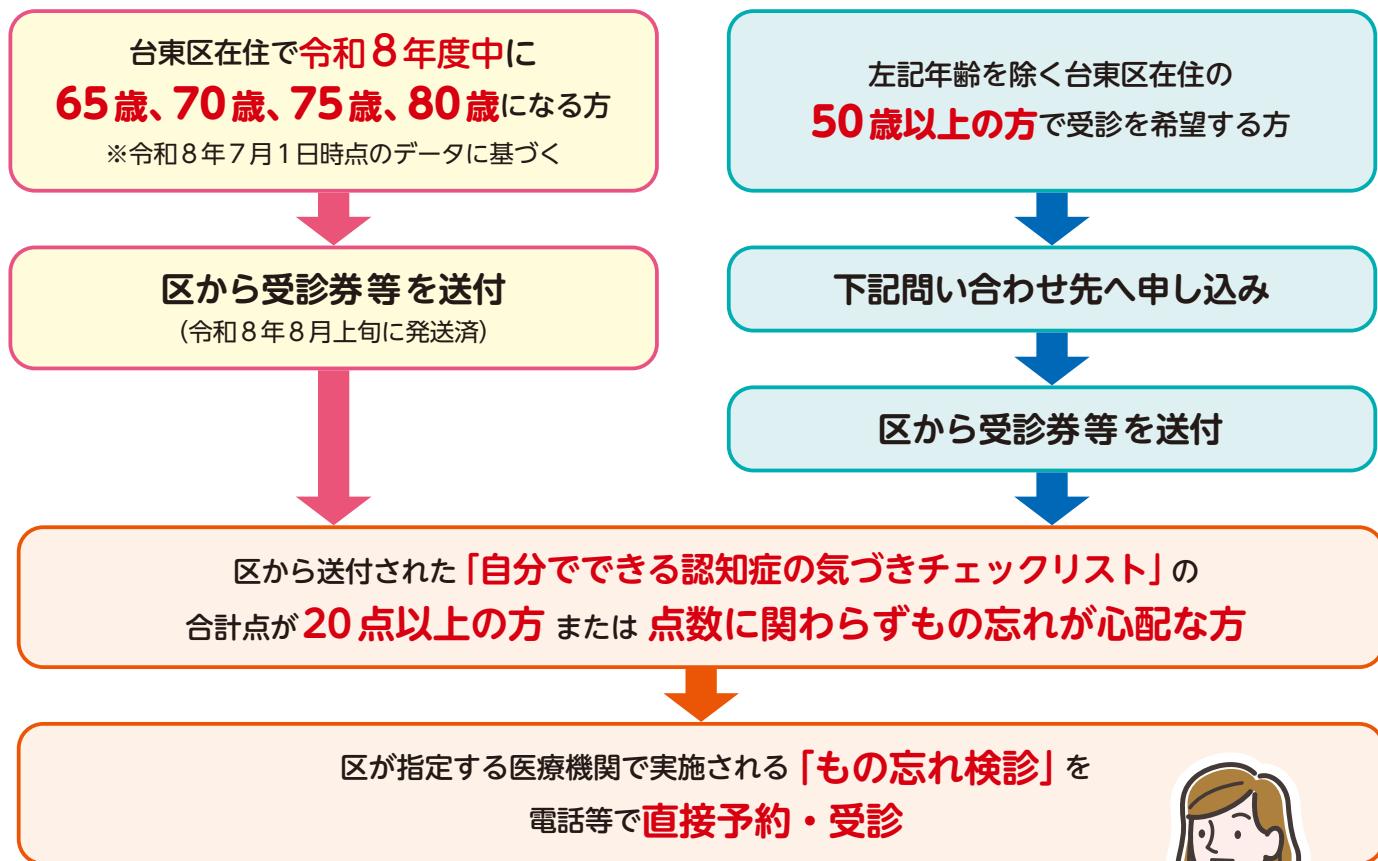
認知症は、どなたでもかかる可能性がある身近な病気です。

しかし、「早期発見・早期診断」をすることにより、治療による症状の改善や、進行を遅らせることができる可能性が高くなります。また、症状が軽いうちに認知症への理解を深めることで、今後の生活に備えることができます。

台東区では、「令和8年度 もの忘れ検診」を9月1日から実施しています。もの忘れが気になる方もそうでない方も、この機会にぜひ、ご自身の健康について考えてみませんか。

対象者・受診までの流れ

※すでに認知症の診断を受けている方は対象外です。



受診期間 令和8年9月1日～令和9年2月28日

検査内容 問診、認知機能検査

費用 無料

※検診の結果、専門医療機関での更なる検査や治療が必要な場合は、有料(健康保険診療等)となります。

実施医療機関 最新の実施医療機関一覧については区HPをご確認ください ▶

問い合わせ先 台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当(認知症)

電話 03(5246)1225

