

水道調査をがたる電話や訪問にご注意ください！

最近、市や三井水道企業団の職員を装った不審な電話や訪問に関する問合せが多く寄せられています。

「市または水道局から委託された」などと偽ったり、紛らわしい名称で電話や訪問を受け、水道に関する調査・アンケートなどと言って、家族構成など個人情報聞き取ったり、強引に浄水器の設置をすすめられる事例が多発していますので、十分ご注意ください。

なお、市や三井水道企業団では、次のようなことは一切行っていません。

- ・電話や個別訪問でのアンケート
- ・浄水器など水道機器の販売やあっせん
- ・依頼のない水質検査
- ・宅内給水管洗浄のあっせん

不審に思ったら、その場で身分証明書の提示を求め、訪問業者の会社や訪問者の氏名を確認するか、三井水道企業団(72-5106)までお問い合わせください。

小郡市消費生活相談室

▶窓口開設日
毎週月・火・木・金曜日
／午前9時～正午、
午後1時～4時

▶問合せ先
小郡市消費生活相談室
72-2111内線144



保健師だよ！



インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザが流行する季節がやってきました。
インフルエンザに感染しないために、日常生活での予防を心がけましょう。



まずは予防接種！

予防接種をすると絶対にインフルエンザにかからないというわけではありませんが、かかったとしても軽く済む効果が期待できます。予防接種をしてから免疫がつくまでには約2週間かかると言われています。本格的な流行を迎える1～2月にきちんと免疫をつけておくには遅くとも12月中には予防接種を受けましょう。

日常生活での予防のポイント

- ①流行期は人ごみを避け、外出時はマスクをつける
マスクを着用することで、他人からの感染を防ぎ、また他人に感染させることを防ぐ効果もあります。
- ②体調を整える
体調を崩しているとインフルエンザウイルスに感染しやすくなります。バランスのとれた食事、十分な睡眠、そして、あまり厚着をしすぎないように心がけてください。
〈インフルエンザ予防におすすめの食べ物〉
・肉や魚など
免疫細胞の原料となるたんぱく質を補給します。
・緑黄色野菜など
ビタミンAはのどや鼻、眼の粘膜を健康に保ちます。
・玄米・胚芽パンなど
食物繊維やビタミン類を豊富に含む精製度の低いものを。
・発酵食品
発酵食品に含まれる生きた乳酸菌が、腸内の善玉菌を増やし「腸管免疫」を高めます。納豆や味噌、乳酸菌飲料、ヨーグルトなどを摂りましょう。

- ③外出後はうがい、手洗いをする
うがい、手洗いでのどや手に付着しているウイルスを落としましょう。うがいは、水うがいでも効果がありますが、緑茶や紅茶でするのもいいと言われています。
- ④室内の温度と湿度を保つ
インフルエンザウイルスは寒く乾燥した状態で活発に活動します。インフルエンザウイルスの活動を抑えるためにも暖房器具や加湿器を使って部屋の温度と湿度を保ちましょう。
〈温度と湿度の目安〉
●室温 20℃前後 ●湿度 60%前後
定期的に室内の換気も必ず行ってください。
- ⑤禁煙をする
たばこはのどや肺に軽い炎症を引き起こし、ウイルスに対する抵抗力を弱めます。



●問合せ先 健康課健康推進係 72-6666