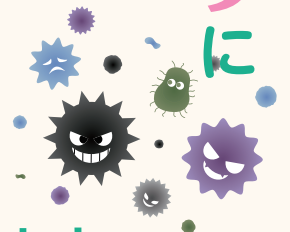




健康 いきいき

インフルエンザに 気をつけましょう！



なぜと どうちがうのか

インフルエンザは、かぜの病原体とは異なるインフルエンザウイルスに感染して発症します。通常のかぜに比べて重い症状があらわれ、小さなお子さんや高齢者は重症化することがあります。



どのようにして うつるのか

インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスが鼻や口から侵入することで感染します。

直接ウイルスを吸い込まなくても、ドアノブや手すりなどを介してウイルスが手に付き、そ

の手で目や口を触ることで、粘膜からウイルスが侵入して感染します。

感染しないためには

「人混みへの外出を避ける」

やむを得ず、外出をする時はマスクの使用をおすすめします。

「外出後のうがいや手洗い」

一般的な感染

の予防にもなり、

ウイルスも除去

できます。



「適度な湿度を保つ」

空気が乾燥するとインフルエンザに感染しやすくなります。

乾燥しやすい室内では、加湿器

などを使用し、湿度を50%から

60%に保つと効果的です。

「十分な休養と栄養バランスのとれた食事を心がける」

ウイルスが侵入しても、体の

抵抗力が高ければ発症しにくくなります。普段から体の抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

「流行前のワクチン接種」

インフルエンザワクチンは、感染しても発症する可能性を低くしたり、発症後の合併症の重症化を防いだりすることができ

ます。

小さな子どもの場合、1回の

接種だけでは十分な免疫がで

きません。重症化を予防するの

に必要な免疫ができるのは、2回

目を接種して2週間ほどたつて

からです。流行前に2回接種が

終わるように、1回目は10月か

ら11月、2回目は11月中に接種

するのがおすすめです。

問

健康増進課（本庁2階）

☎ 22-05506

予防接種の費用を一部(2,000 円)助成しています

	小児（任意予防接種）	高齢者（定期予防接種）
対 象 者	満 1 歳～中学 3 年生まで	I. 予防接種を受ける日に 満 65 歳以上 の人（助成期間中に 65 歳を迎える人は誕生日以降に接種してください） II. 60 歳以上 65 歳未満で、次にあげる項目に該当し、障害者手帳（内部障害 1 級）をお持ちの人 ●心臓、じん臓又は呼吸器の機能に障がいがある人 ●ヒト免疫不全ウイルスによって免疫の機能に障がいがある人
回 数	1 歳～ 13 歳未満： 2 回 13 歳以上： 1 回	1 回
助成期間	令和元年 10 月 1 日（火）～令和 2 年 1 月 31 日（金）	
助 成 額	2,000 円	
接種場所	予防接種協力医療機関 （健康カレンダー 8 ページ参照）	市内の予防接種協力医療機関（健康カレンダー 8 ページ参照） ※市外又は県外での接種を希望の際は、ご相談ください
持ちもの	保険証、母子健康手帳	保険証、障害者手帳（対象 II の人）



- 接種する際は、医療機関に予約が必要となります。
- 接種料金は各医療機関が定めた額となります。助成額を超えたものは自己負担です。
- 生活保護を受給している人は、生活保護受給証明書が必要です。
- 原発避難者も対象となります。事前に申請が必要ですので、健康増進課へ問い合わせてください。



▲健康カレンダー