

一人一人が「かからない」「うつさない」

インフルエンザの流行する時期が近づいてきました。原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が対策を実践しましょう。



インフルエンザとは

インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、年によって流行するウイルスが違います。A型とB型の感染力はとも強く、日本では毎年約1,000万人、およそ10人に1人が感染しています。

せき、鼻水、喉の痛みに加え、急に38〜40℃の高熱が出て、だるさ・筋肉痛・関節痛などの全身症状が表れることが特徴です。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化する危険性もあります。

特に、乳幼児や高齢者、持病のある人、妊娠中の女性は重症化しやすいため、注意が必要です。

インフルエンザから身を守る

手洗い・うがいの徹底

外出後や食事前には、せっけんなどを使って、丁寧に手洗いをお願いします。うがいや、アルコールによる手・指の消毒も効果的です。

十分な睡眠とバランスの良い食事

免疫力が弱まっていると感染しやすくなります。日頃から十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

適切な湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御能力が低下します。室内では50〜60パーセントの適切な湿度を保つことが効果的です。

人混みを避ける

感染している人のせきや、くしゃみで飛んだウイルスを体内に侵入させないようにするため、流行する時期には、なるべく人混みを避けましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



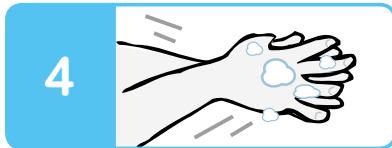
①流水で手をよくぬらした後、せっけんを付け、手のひらをよくこする



②手の甲を伸ばすようにこする



③指先・爪の間を念入りにこする



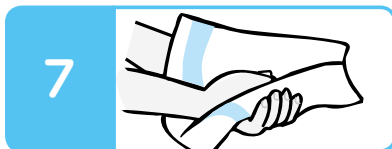
④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじるように洗う



⑥手首も忘れずに洗う



⑦水で十分に流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす

予防接種を受ける

発症する可能性を低くし、発症した場合でも重症化するのを防ぐ効果があります。ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5カ月程度です。

インフルエンザかなと思ったら

早めに医療機関へ

インフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関（内科や小児科）を受診しましょう。ただし、発熱から12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。

安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にして休養しましょう。

水分補給

高熱による発汗での脱水症状を防ぐために、小まめに水分補給をしましょう。

ほかの人にうつさないために

せきエチケット

せきや、くしゃみを人に向けてしないことや、マスクの着用を心掛けましょう。

人混みへの外出を控える

熱が下がっても数日間は、ウィ

ルスが体内に残っています。周りの人にうつさないように、なるべく人混みへの外出は控えましょう。

高齢者への予防接種費用の助成

市では、高齢者がインフルエンザの予防接種を受ける場合、接種費用を助成しています。

助成期間は、10月1日(日)～12月31日(日)です。

対象は市に住民記録があり、次のいずれかに当てはまる人

- 接種日当日に65歳以上の人
- 接種日当日に60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の人

ルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の人

助成回数1回
自己負担額1、500円。ワクチンがより多くのウイルスに効果のあるものに変更されたことに伴い、自己負担額が1、000円から変更になりました

接種方法 住所・氏名・生年月日を確認できるものを持って、個別予防接種実施医療機関(下表)へ。予診票は医療機関に置いてあります。市外の医療機関で接種を希望する人は健康増進課(☎27・1111)へ問い合わせ

※くわしくは同課へ。

※くわしくは同課へ。



高齢者の肺炎球菌ワクチン 予防接種費用の助成

対象=市に住民記録があり、次のいずれかに当てはまる人。ただし、この助成制度を利用したことがある人や過去5年間に肺炎球菌ワクチンの接種を受けた人は除く

- 平成29年4月1日～30年3月31日に65歳以上になる人
- 接種日当日に60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいのある人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の人

自己負担額=4,680円(生活保護受給者は無料)

接種方法=直接または電話で健康増進課(☎27-1111)へ申し込み、予診票を後日受け取る。予診票と住所・氏名・生年月日を確認できるものを持って医療機関へ

※くわしくは同課へ。

高齢者インフルエンザ個別予防接種実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
長谷川医院	東町216	22-0070
石原医院	東町157-2	22-0550
藤倉クリニック	幸町483	22-1158
渡辺医院	花崎町533-8	22-0257
京増内科クリニック	花崎町842-3	22-1717
菅谷クリニック	馬橋1-17	24-4774
大田クリニック	ウイング土屋141	23-2100
ひらの内科	ウイング土屋170	23-8070
小倉医院	寺台431	22-0228
美郷台木内クリニック	美郷台1-13-10	23-5551
美郷台整形外科	美郷台3-2-3	23-6767
わかば耳鼻咽喉科	江弁須487-1	20-8733
公津の杜メディカルクリニック	飯田町124-3	20-5551
石川医院	並木町143-97	20-1700
吉原医院	宗吾2-275	26-2477
川島整形外科	公津の杜1-24-7	28-1211
さとみ皮膚科クリニック	公津の杜2-14-3 (キュアフォレスト102)	28-3031
いしがみ医院	公津の杜2-17-7	26-2888
桜田内科	公津の杜2-27-1	37-4757
わたなべクリニック	公津の杜3-3-8	36-7878
木下医院	公津の杜5-28-1	27-7222
鳥居内科医院	吾妻3-49-1	27-3456

医療機関名	所在地	電話番号
黒田内科診療所	加良部1-3-2	26-3251
小児科川辺医院	加良部1-5-2	27-5377
つかだファミリークリニック	加良部5-7-2	26-4750
成田整形外科	橋賀台1-15-2	27-9331
立花・真鍋医院	橋賀台1-15-4	27-3535
国保医院	玉造4-42-2	26-3613
小田内科医院	玉造4-42-3	28-2256
片岡内科循環器科医院	玉造7-24-2	28-3027
尾崎クリニック	玉造7-24-4	28-8511
中島医院	中台6-2-1	27-3454
伊藤医院	本三里塚78-3	35-0101
伊在井整形外科	本城144-2	35-3405
麻野クリニック	三里塚御料1-1376	35-4588
日本医科大学成田国際空港クリニック	古込1-1	34-6119
根本内科外科医院	猿山1056	96-2829
矢野医院	猿山1131	96-0071
岡崎医院	吉岡15-2	73-5225
国保大栄診療所	吉岡289-1	73-2333
なのはなクリニック	吉岡1342-7	49-0533
成田病院	押畑896	22-1500
聖マリア記念病院	取香446	32-0711
大栄病院	桜田1137	73-2311

*このほかに、治療中で通院している人を対象に接種を行う市内医療機関もあります。直接医療機関に確認してください