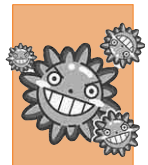
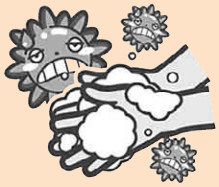
インフルエンザを予防しましょう！



問い合わせ　健康推進課　☎42－9055

インフルエンザにかからない、また、感染を拡大させないなど、健康被害を最小限にとどめるためには「日常生活での予防」と「流行前のワクチン接種」が重要です。

インフルエンザは、強い感染力で人から人へ短期間に、かつ急速に拡大していく伝染性の感染症ですので、一人ひとりがしっかりと予防を心掛け、インフルエンザを撃退しましょう！



日常生活で大切なことは、まず体調を整えて抵抗力を付け、ウイルスに感染する機会を減らすことです。また、空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなりますので、適度な湿度を保つようにしましょう。

○栄養と休養を十分に取る

日頃からバランスの良い食事と十分な休養を取り、体力や抵抗力を高めて感染しにくい体を作りましょう。

○外出後のうがい・手洗い

外出時に接触した物からの感染を防ぎ、家の中や学校、会社にウイルスを持ち込まないための予防法です。また、うがいはのどの乾燥を防ぐためにも有効ですので、こまめにうがい・手洗いをしましょう。

○適度な温度と湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥した室内はウイルスが長時間空気中を漂うだけでなく、のどや鼻の粘膜の防御機能を低下させ、感染しやすくなります。加湿器などで室内を適度な温度・湿度に保ちましょう。

○人混みを避ける

イベントや繁華街などの人混みは、インフルエンザにかかっている人のせきやくしゃみなどの飛沫とともに放出されたウイルスを吸い込むことによって感染する「飛沫感染」が起こりやすい場所です。特にインフルエンザが流行してきたら、そのような場所への外出は控えるようにしましょう。

○マスクの着用とせきエチケット

マスクはウイルスの吸入を完全に防ぐものではありませんが、飛沫感染を防ぐなど、拡散防止の効果があります。

また、せきやくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、近くの人から顔を背けて1メートル以上離れるなど、せきエチケットを覚えましょう。

インフルエンザウイルスの遺伝子は変化しやすく、以前にかかったときの免疫が効かなくなるため、毎年の予防接種が必要です。

市では、小児と高齢者を対象として予防接種費用の一部を助成していますので、インフルエンザ流行前の12月中旬ごろまでに予防接種を受けましょう。

予防接種費用 小児への助成

対　象
1回目の接種日に13歳未満のかた

接種期間
平成25年2月28日(木)まで

助成金額
千円

※1回千円の助成で1人2回までです。医療機関窓口で助成申請書をご記入ください。

接種料金
各医療機関が定める接種料金

※医療機関からあらかじめ千円減額された金額で請求されます。

※生活保護世帯のかたは、医療機関窓口で緊急時医療依頼証を提示すると無料になります。

持ち物
印鑑、健康保険証、母子健康手帳、接種料金

予防接種費用 高齢者への助成

対　象
①65歳以上のかた
②60歳以上65歳未満のかたで、心臓、腎臓、呼吸器、免疫の機能に重い障害のあるかた(身体障害者手帳1級程度)

※①、②ともに対象となる年齢の誕生日前日から、補助の対象となります。

※②のかたは、接種前に健康推進課への申請が必要です。印鑑、身体障害者手帳または医師の診断書を持参し、健康推進課までお越しください。

接種期間
平成25年2月28日(木)まで

助成金額
千円

※1回千円の助成で1人1回限りです。

接種料金
各医療機関が定める接種料金

※医療機関からあらかじめ千円減額された金額で請求されます。

※生活保護世帯のかたは、医療機関窓口で緊急時医療依頼証を提示すると無料になります。