

# インフルエンザのシーズンに 知っておきたいこと

インフルエンザのシーズンを迎えます。予防法などをお伝えしますので、参考にしてください。

## 「インフルエンザとは」

インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。

インフルエンザにかかった人が咳やくしゃみなどをするにより、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことで感染します。

インフルエンザの感染を拡大させないために、「一人ひとりが「かからない」「うつさない」ための予防策を実践しましょう。

通常初冬から春先にみられます。通常のかぜと比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併して重症化するケースもありますので、注意が必要です。

## 「インフルエンザの症状は」

発熱（38度以上）、体のだるさ、せき、のどの痛み、関節痛、筋肉痛、鼻水、頭痛などです。

## 「感染を防ぐためにできること」

感染を防ぐために、一人ひとりが「感染しない」「感染を広げない」ことを意識して、次の予防策を実践しましょう。

★こまめな手洗い、うがいを徹底しましょう  
帰宅時や食事の前など、こまめに手洗い（15秒以上）とうがいをしましょう。うがいはのどの乾燥も防ぎます。

★栄養とバランスのよい食事を心がけましょう  
十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体力と抵抗力をつけておきましょう。

★咳エチケットを守りましょう  
飛沫感染を防ぐために「せき」や「くしゃみ」をするときは周りの人から顔をそむけ、ティッシュペーパーなどで口と鼻をおおってください。ティッシュペーパーはゴミ箱に捨て、そのあとは手をよく洗いましょう。

また、マスクを着けることも有効です。



## 「もしかかってしまったら」

抗インフルエンザウイルス薬は、症状を軽減するので、医師が必要と認める場合は処方されます。もしかかってしまったら外出自粛をしてください。自宅で水分補給と十分な睡眠を心がけてください。処方された薬は指示通りに最後まで飲みきってください。多くの人はおおよそ1週間回復しますが、熱が下がっても1〜2日は自宅で様子を見ましょう。

インフルエンザは、身近な人への感染を起こしやすい感染症です。診断を受けたら、学校や会社は休んで十分に休養しましょう。自分の健康とともに、周囲の健康を守ることも、感染を拡げないためのマナーです。

## ★重症化リスクの高い方は早期受診！

持病のある方々の中には、治療の経過や管理の状況により、インフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。

- 慢性呼吸器の病気の方（ぜんそく・在宅酸素を使っている人など）
- 慢性の心臓の病気の方
- 慢性の腎臓の病気・人工透析をしている方

○糖尿病やステロイド治療などで免疫機能が低下している方

- 妊婦
- 乳幼児
- 高齢者

予防（こまめな手洗いとうがい、人ごみを避けること）を心がけてください。また、突然の高熱や咳、のどの痛みなどの症状が出たら、早期に受診してください。

## ◎インフルエンザ予防接種

流行前にインフルエンザ予防接種を受けることは、もともと有効な予防法のひとつです。予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかります。より効率的に有効性を高めるために、12月中旬に接種を受けておくことが望ましいです。



## 1市内で予防接種をする場合

- ◇期間 10月1日
- ◇場所 市内協力医療機関
- ※予約が必要です。

# 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 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をの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ます。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 「高齢者インフルエンザ予防接種（予防接種法に基づく定期予防接種）」

- ◇接種回数 1回
- ◇自己負担額 1,000円
- ◇対象 市内在住の65歳以上で、インフルエンザ予防接種を希望する方。

※市内在住の60歳以上65歳未満の方でも、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方は、希望により接種できます。（身体障害者手帳1級のコピーが必要です。）

## 「小児インフルエンザ予防接種（任意予防接種）」

- ◇接種回数 2回
- ◇助成金額 1回につき2,000円
- ※2,000円を超えた部分は、自己負担となります。
- ◇対象 市内在住で、予防接種を希望する満1歳以上小学校就学前のお子さん

## ☆共通事項

◇対象者の費用軽減に関して  
生活保護世帯に属する方については、接種後に申請いただくことで、自己負担額の助成を受けることができます。

## 1市外で予防接種をする場合

- 予診票および扶助費支給申請書を事前にお渡ししますので、問合先までご連絡ください。
- ◇接種料金 医療機関により異なります。まず医療機関からの請求額全額をお支払いください。
- ※接種後、申請書を提出いただくことにより、助成します。
- ◇助成金額（接種後申請）  
・高齢者インフルエンザ予防接種 上限3,200円
- ・生活保護世帯の方は、4,500円を上限に自費額を助成します。
- ・小児インフルエンザ予防接種 1回につき2,000円
- ※生活保護世帯の方は、自己負担額を助成します。
- ◇申請期限 接種後1年以内に、本庁健康増進課または、各総合支所健康福祉課へお越しください。（助成金は口座振込です）
- ◇申請に必要なもの  
扶助費支給申請書・医療機関の領収書・予診票の写し、または済証・振込先の口座番号がわかるもの・印鑑（振込先の口座が申請者のものと異なる場合は、代理人の印鑑も必要です。）

★市外で、インフルエンザ予防接種を受ける場合も、「期間・接種回数・対象」に関しては、市内医療機関で接種する場合に準じます。

## ◎予防接種後の一般的注意事項

- ・接種後30分間は、急な副反応（※）が起こることがありますので、健康状態に注意が必要です。
- ・医師とすぐに連絡を取れるようにしておきましょう。
- ・副反応の多くは、24時間以内に出現します。
- ・入浴に差し支えありませんが、注射した部位をこすらないよう注意してください。
- ・接種当日は、激しい運動や大量の飲酒は避けてください。

## （※）副反応について

注射部位に、痛み・発赤・腫れがみられることもありますが、通常4〜5日のうちに治ります。頭痛や発熱がまれにみられますが、重症になるような反応はほとんどありません。

※接種後は症状に十分注意し、気になる症状がある場合には、医師にご相談ください。

◇問合先	健康増進課 ☎(25)3511
本	健康福祉課 ☎(45)1788
大	健康福祉課 ☎(62)0904
藤	健康福祉課 ☎(29)1103
都	健康福祉課 ☎(92)0311
西	健康福祉課 ☎(92)0311