

インフルエンザを予防しましょう！

生活環境の改善、抗生物質やワクチンの開発等の医学の進歩により、感染症は著しく減少しました。しかし、今なお多くの人がかかり、日本人の死因の上位に入っている感染症が「肺炎」です。特に高齢者では、肺炎で死亡する人が多くなっています。

肺炎の原因のひとつが、インフルエンザウイルスの感染です。日ごろのちょっとした行動で、インフルエンザは予防できます。予防接種と併せて、インフルエンザにかかりにくくする生活、かかっても重症化させない生活を心がけていきましょう。



インフルエンザに、かからない・ひどくしない 3つのポイント

1. 飛沫感染を防ぐ！

ウイルスは、感染した人の咳・くしゃみ等によって飛ぶつばの中に含まれており、それを吸い込むことで鼻やのどにウイルスが付着します。ウイルスを吸い込まないようにすることが大切です。

- 人との距離を1～2m以上あける
- 人ごみや繁華街への外出を控える
- 外出時はマスクをする
- 「咳エチケット」を守る

「咳エチケット」

- ①咳・くしゃみの際は、ティッシュ等で口と鼻を被い、他の人から顔をそらして、1～2m以上離れる
- ②鼻汁・痰等を含んだティッシュは、すぐにふた付きのゴミ箱に捨てるようにする（ゴミ箱を直接触らないよう、ペダル式のゴミ箱がベスト！）
- ③熱、咳、くしゃみ等の症状のある人は必ずマスクをつける
- ④マスクは説明書をよく読んで、正しく着用する



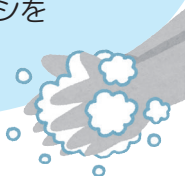
2. 接触感染を防ぐ！

感染した人がくしゃみや咳をした時に、手で口等を覆うと、その手がそのあと触ったものに、ウイルスが付着していきます。それを知らずに触ってしまう事で、ウイルスが手に付き、さらにその手で自分の目・鼻・口などを触ると感染してしまいます。

- 外出後は手洗い・うがいをする
- 手や指が触れる場所を、清掃・消毒する
- 汚れた手で目や鼻・口を触らない

「手洗い」

- ①石鹸をつけて泡立て、両手の手のひらをよくこすり合わせる
- ②両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う
- ③両手の手の甲をこすり洗う
- ④忘れがちな親指も、付け根から指先まで念入りに
- ⑤指先、爪の間も念入りに（ブラシを使用するとより効果的）
- ⑥手首も忘れずに洗う



3. 抵抗力をつける！

一般的な風邪と同様、体力や抵抗力が落ちていると、ウイルスの力に打ち勝つことができません。病気に負けない体づくりに気をつけましょう。

- 十分な睡眠を心掛ける
- バランスよくしっかりと食事をする
- 適度に運動し、厚着をしすぎない
- 予防接種を受ける

「うがい」

- ①水またはうがい液を口に含み、強くクチュクチュしながら、2～3回洗い流す
- ②今度は上を向いて、のどの奥の方で10秒くらいガラガラとうがいをする
- ③さらに①と②を繰り返す



高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ



▶ 問合せ 保健センター
☎72-2500

高齢者の発病防止や重症化防止に有効であることから、10月からインフルエンザ予防接種を下記のとおり実施します。

対 象 者 武豊町に住民登録のある人で接種日に下記のいずれかに該当する人

- ① 65 歳以上の人
- ② 60 歳以上 65 歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器機能に重い病気のある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある人で、身体障害者手帳 1 級程度の人

接種期間 10 月 1 日(月)～12 月 31 日(月) (休診日は除く)

※流行前の12 月中旬までに接種をしましょう

接種回数 1 回

個人負担金 1,000 円

実施場所 下記の町内実施医療機関（予約が必要な場合もあります）

※実施日、時間等は直接医療機関へお問合せください



《予防接種実施医療機関》(50 音順)

※お問合せは診療時間内をお願いします

町内実施医療機関	電話番号
石川医院（富貴）	☎73-3332
石川病院（武豊）	☎72-2345
奥村医院	☎72-0623
くめクリニック	☎74-3377
榊原整形外科	☎73-6811
じこう医院	☎74-0311
杉石病院	☎72-1155
すこやかクリニック	☎71-0315
内科・外科 渡辺医院	☎72-1195
内科 毛受医院	☎72-6432
なかしまキッズクリニック	☎74-0555
よしかねクリニック	☎73-0089
わたなべ小児科	☎71-0567

愛知県広域予防接種事業について

かかりつけ医が武豊町外にある、町外の高齢者施設等に入所している等、武豊町で予防接種ができない場合、愛知県広域予防接種事業を利用できる場合があります。必ず接種前に保健センターにご相談ください。

個人負担金の免除について

生活保護世帯、町民税非課税世帯の人は、申請により個人負担金を免除します。本人確認書類（運転免許証等）をお持ちの上、保健センターで申請し、免除証明書を受け取ってから接種してください。証明書の発行には 1 週間程度かかります。

※申請者が代理人の場合、代理人の本人確認書類をお持ちください

※ 30 年 1 月 1 日現在に武豊町に住民登録がない人は、別途書類が必要です。詳しくは保健センターにお問合せください