

インフルエンザ予防接種 を受けましょう



市では、次のとおりインフルエンザの予防接種を実施しています。

対象者および接種回数、料金

対象者	接種回数	本人負担額
満65歳以上の人、満60～65歳未満であって、心臓・呼吸器などの機能に重い障害を有する人（身障手帳1級程度）	1回	1,000円
満3歳～13歳未満の人	2回	1回あたり1,500円
満13歳～65歳未満の人	1回または2回	1回あたり1,500円

※本人（未成年は保護者）の意思確認ができない場合は、市が行う予防接種の対象とはなりません。

接種場所 市の契約医療機関（要予約）

市の契約する医療機関以外での接種を希望する場合は、事前（接種予定日の1週間前）に市役所または各総合支所窓口にて鑑を持参の上、手続きをしてください。

いつ頃受ければよいか

ワクチンの効果が現れるまで約2週間かかり、約5カ月間は効果が持続します。

また、流行は12月下旬から3月上旬が中心になります。

よって、流行期に間に合うよう12月中旬までには接種を済ませましょう。

必ず受けなければならないのか

予防接種を受けることの義務はなく、本人が接種を希望する場合のみに行います。

その他

予診票は医療機関または各総合支所から事前にもらってください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係、各総合支所民生課

守って防いでインフルエンザ ～ワクチン・手洗い・マスク・うがい～



健康だより

問い合わせ先 健康推進課

インフルエンザは普通の風邪（普通感冒）とはウイルスの種類が異なります。普通の風邪と違い、高熱が出るだけでなく、重症化したり、合併症を引き起こす恐れのある感染症です。

インフルエンザにかかると本人が苦しい思いをするだけでなく、周囲の人に感染したりする原因にもなります。早めの予防を心がけ、万が一かかったかなと思ったら早めに治療しましょう。

流行時期は1月から3月

日本では、毎年1月上旬から3月上旬を中心に流行します。これは、気温が低く空気が乾燥した冬には、空気中にたまたま漂っているウイルスが長生きできるからです。

また、乾燥して冷たい空気の影響で、のどや鼻の粘膜が弱っていること、年末年始で人の移動が多くなることなどが重なっていると言われています。

インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

インフルエンザはよく普通の風邪と誤解されますが、ウイルスの種類が異なります。まず、インフルエンザと風邪との違いを正しく認識しましょう。普通の風邪は「のどが痛む」「鼻水」「くしゃみや咳が出る」などの症状が中心で、発熱もインフルエンザほど高くない、重症化することはめったにありません。

インフルエンザは「高い熱」「頭痛」「関節痛」「筋肉痛」など全身症状が強く、さらに気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することもあります。

インフルエンザはどうやってうつるの？

次の2種類の場合があります。
①インフルエンザにかかっている患者

のくしゃみや、咳の飛沫を直接吸い込んで感染する場合。
②床などに落ちたウイルスが、ほこりとともに舞い上がり、空気中にたまたま、それを吸い込むことにより感染する場合。

インフルエンザは予防できるの？

流行前に予防接種を受けるほか、一般的な予防方法として、次のことを勧められています。
①十分な栄養と休養をとる
体力をつけ抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

②外出後の手洗いとうがいの励行
のどや手指など身体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効です。また、うがいはのどの乾燥を防ぎます

③適度な湿度、湿度を保つ
インフルエンザウイルスは低温と乾燥した空気を好みます。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。暖房時は加湿器などで十分な湿度（50～60%）を保ったり、換気心がけたりしましょう。

④人ごみや繁華街への外出を控える
流行時には、できるだけ人ごみに行かないようにしましょう。特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人や小さいお子さんなどは

抗ウイルス薬とは？

抗ウイルス薬は、体内でインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬で、病気の期間と症状を軽減する効果があります。

ただし、効果を上げるためには、症状が出たらなるべく早く使用することが大切です。

なぜなら、インフルエンザウイルスは、人の身体の中で急激に増殖する特徴があるからです。早期であればある程、身体の中のインフルエンザウイルスの量が少ないので薬の効果が上がります。

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子



10月25日（水）に旭志会場で、10月27日（金）に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介いたします。（敬称略）

旭志会場

- あおきゆうな 青木結菜 (旭 川下)
- やすたけそうすけ 安武壮祐 (旭 伊萩)
- まえだみき 前田実希 (旭 小原)
- さとうみか 佐藤美佳 (旭 高永)
- まつしたまなと 松下愛叶 (旭 津留)
- さいとうかなえ 齋藤叶 (旭 小原)
- さかもとあやみ 坂本彩美 (旭 妻越)
- えぐちしょうご 江口翔子 (旭 伊萩)
- みずのりんか 水野凜香 (旭 伊坂)

菊池会場

- ふるしょうけんせい 古莊堅靖 (菊 上町)
- ひらはらかのみ 平原佳希美 (菊 栄町)

- うめだゆう 梅田優 (菊 北原)
- みやざきひより 宮崎日和 (菊 北原)
- いせいしろう 井清志郎 (菊 立石)
- あだちぎりゅう 足立義龍 (菊 高野瀬)
- おおむらきょうへい 大村恭平 (菊 片角)
- さとうちはる 後藤千遥 (菊 袈裟尾)
- よりもとしょういちろう 頼本松一郎 (菊 遊蛇口)
- かみそのみお 上園美央 (菊 菊池佐野)
- いのうえしんかい 井上心海 (菊 野間口)
- じょうみつぎ 城充樹 (菊 東原)
- さとうひびの 佐藤響乃 (菊 下長田)
- とちはらけん 栢原健 (菊 間所)

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

インフルエンザと風邪はここが違う

	インフルエンザ	風邪
発症	急激	徐々
初期症状	発熱、寒気、頭痛	くしゃみ、鼻水、のどの乾燥感
主な症状	38度以上の高熱、筋肉痛や関節痛などの全身症状、せき	鼻水、鼻づまり、のどの痛み
感染力	人から人へ急速に広がる	ゆっくりと広がる
合併症	肺炎、気管支炎、乳児のインフルエンザ脳症・脳炎	まれ

⑤マスクを着用する
インフルエンザにかかっている人の咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。
インフルエンザにかかったらどうすればいいの？
早めに医療機関を受診して、治療を受けましょう。
また、発症後3日間が最も感染力が強いので、自分の身体を守るだけでなく、他の人につつさないことも大切です。
とにかく安静にして保温に努め、水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みやすいもので結構です。

「忙しい」とか「自分はずっとひどくならない」といって、受診が遅くなる人が多い。早めに病院に行き医師に相談しましょう。
●インフルエンザ流行情報の入手先
・厚生労働省ホームページ
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/index.html
・国立感染症研究所
感染症情報センターホームページ
http://idsc.nih.gov.jp/index-j.html