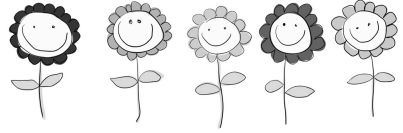


保健師・栄養士からの

へるす
と さぽーとインフルエンザの季節が
やってきました

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。年によって程度は異なりますが、毎年11月ごろから冬季にかけて流行します。肺炎など重い合併症を引き起こすと命に関わる危険もあります。特に高齢者や乳幼児など抵抗力が弱い人は重症化しやすく、注意が必要です。ワクチン接種や日常生活での対策をとり感染予防に努めましょう。

インフルエンザの症状は？

インフルエンザの典型的な症状は38度以上の発熱、関節痛や筋肉痛、頭痛、倦怠感、鼻水、のどの痛み、咳などの症状があります。

流行期にこれらの症状が現れた場合は、インフルエンザを考慮し医療機関を受診しましょう。軽症例では、あまり発熱がなく、鼻水やのどの痛み、咳だけのこともあるほか、ほとんど症状の出ない無症状性感染も多いとされています。

日常生活での感染予防

インフルエンザは感染者の咳やくしゃみからウイルスを含んだしぶきが飛び散り、周囲の人が口や鼻からそれを吸い込み感染します。外出時はマスクを着用すること

により、人にうつしたり、自分に感染したりする可能性を減らすことができます。マスクを着用していないときに咳やくしゃみをする場合はティッシュペーパーや腕の内側で口と鼻を覆い、周りの人にしぶきが飛ばないように咳エチケットを心がけましょう。

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では適度な加湿（湿度50～60%）を保ちましょう。



外出して帰宅した際には手洗い・うがいをすることが大切です。インフルエンザだけでなく、他の感染症の予防につながります。インフルエンザウイルスに対してはアルコール性手指消毒剤を使用するのも有効です。

また、日頃からバランスの良い食事や十分な休養をとり、体力や抵抗力をつけておくこと、流行期は人込みや繁華街などへの外出を控えることも感染予防になります。

インフルエンザワクチンを
接種しましょう

ワクチンの接種は、インフルエンザ発症の危険性を減少させたり、発症しても重症化を防ぐ効果があるといわれています。ワクチン接種の2週間後からウイルスと闘う抗体が増え始め、1～2か月後にピークになります。生後6か月から13歳未満の子どもの場合、ワクチンは1回目の接種から4週間あけて2回接種します。

健康福祉課 保健グループ

剣淵町では全町民を対象に、インフルエンザ予防
接種費用の一部助成をしています。

助成対象

町内または町外医療機関で接種した予防接種費用
助成額

1回につき1,200円を助成

生活保護受給世帯、および子どもの2回目接種
費用（1回接種時13歳未満の場合）は全額助成

申請方法

町立診療所で接種した場合

申請の必要はありません。窓口にて助成額を差し
引いた額（1,800円）をお支払い下さい。

町外医療機関で接種した場合

接種後、申請手続きが必要です。領収書（イン
フルエンザ予防接種を受けたことがわかるもの）、保
険証、印鑑、振込先が確認できるもの（通帳）を
ご持参のうえ、ふれあい健康センター窓口（保健
グループ）にて手続きをして下さい。後日、指定
口座へ振り込みます。

詳しくは、健康福祉課 保健グループ
（☎34-3955）までご連絡ください。

