



健康のすゝめ インフルエンザ

インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによっておこる感染性の強い病気です。感染した人の咳、くしゃみなどとともに放出されたウイルスが鼻やのどの粘膜に付着して増殖し、感染を引き起こします。

主な症状としては、高熱（38℃～40℃）や頭痛、関節痛、筋肉痛、全身けん怠感、のどの痛み、咳やたんなどがみられます。



予防方法は？

インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好みます。また、寒くて乾燥した空気は鼻やのどの粘膜の抵抗力を弱めるため、冬場は感染しやすい状況になります。インフルエンザの予防法をぜひ実践してみましょう。

- ① 外出時はマスクを着用する
- ② 外出後は手洗いやうがいをする
- ③ 流行地への渡航や人ごみへの外出を控える
- ④ 室内の湿度を保つ
湿度は60～70%が最適です。定期的に室内の換気も必ず行なうようにしましょう。
- ⑤ 体力を保つ
バランスのとれた食事、十分な睡眠で体の抵抗力を高めましょう。
- ⑥ 予防接種

インフルエンザ予防接種～10月から実施します～

インフルエンザ予防接種は受けてから抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効力が十分に持続する期間は約5カ月間です。インフルエンザが流行する前に接種することをお勧めします。

実施期間 10月1日～平成20年1月末まで

対象年齢・料金等

対 象 年 齢	個人負担金	市補助額	接種回数
3歳以上～中学生まで	1,000円	2,100円	1～2回
中学卒業以降～64歳まで	1,500円	1,600円	
65歳以上	1,000円	2,100円	1回

＊3歳以上～64歳までの人は市が独自で予防接種の補助を行なっています。

＊65歳以上の人は予防接種法で定められた予防接種となります。60歳～64歳の人で★に該当する人も同様です。

★心臓・腎臓または呼吸器の機能に日常生活活動が極限に制限される者、およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫障害を有する者（身障手帳1級に相当する者）

【接種医療機関】～詳細は健康づくり事業計画表参照～

＊必ず事前予約が必要です。

旧合志地区	☎	旧西合志地区	☎
大森医院	248-0003	いけざわこどもクリニック	242-6633
緒方整形外科	248-8181	内田整形外科医院	242-3333
温耳鼻咽喉科医院	248-6188	柴田整形外科	346-5500
ひかりヶ丘醫院	348-6305	庄嶋医院	242-3388
三隅胃腸科内科外科医院	248-6161	須屋クリニック本田医院	344-4833
宮川内科医院	248-2155	中山記念病院	343-2617
みやの小児科	248-5800	成松内科医院	345-5151
山岡胃腸科クリニック	248-9001	西合志病院	242-0132
		森本整形外科	242-2231
		山下胃腸科クリニック	345-0600

＊65歳以上の人で上記の接種医療機関以外で接種を希望する場合は、事前に「依頼書」申請の手続きが必要です。

「依頼書」は各庁舎・各支所で手続きできます。（接種後に「依頼書」の交付はできませんのでご注意ください。）

＊64歳以下の人で上記医療機関以外で接種した場合は自己負担となりますのでご了承ください。

＊母子手帳・健康手帳をお持ちの人は接種時にご持参ください。



【問診票】

上記の接種医療機関に配布する予定です。予防接種する前に問診票の「インフルエンザ予防接種を受ける方々へ」をよく読み、必要性や副反応について理解しましょう。分からないことがあれば、接種する前に担当医や健康推進班へお問い合わせください。

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎）☎242-1183