

予防が大切！ インフルエンザ



イラスト：政府広報オンライン



毎年、秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。普通のかぜに比べて症状は重く、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては(子どもや高齢者など)重症化するおそれがあります。流行を防ぐためには、一人ひとりの感染予防対策が大切です。

問合先 健康福祉部長寿健康づくり室 (☎84-3316)

●インフルエンザはどうやってうつるの？

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起こります。

【飛沫感染】

<感染経路>

感染者のくしゃみやせき、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



【接触感染】

<感染経路>

感染者がくしゃみやせきを手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触って粘膜から感染



●インフルエンザから身を守るためには？

①正しい手洗い

ウイルスは石けんに弱いため、外出先から帰宅時、調理の前後、食事前などに、正しい方法で手を洗いましょう。

②ふだんの健康管理

ふだんから、十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

③予防接種を受ける

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。

④適度な湿度を保つ

乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

⑤人混みや繁華街への外出を控える

流行してきたら、不要不急のときは、人混みや繁華街への外出をなるべく控えましょう。

Point 正しい手の洗い方



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

インフルエンザ 予防接種について

- ※予防接種の実施医療機関へ直接お申し込みください。
- ※インフルエンザの予防接種は接種の法律上の義務はなく、自らの意思で希望する場合に接種するものです。
- ※かかりつけ医に相談し、接種を受けるようにしましょう。

<市内のインフルエンザ予防接種実施医療機関>

医療機関名	所在地 電話番号	高齢者等の インフルエンザ 予防接種	インフルエンザ 予防接種の助成
あのだ クリニック	阿野田町 ☎83-1181	○	手帳取得者 △医師意見書
伊東医院	野村三丁目 ☎82-0405	○	○
落合小児科医院	東台町 ☎82-0121	○	○
かつき内科	東町一丁目 ☎84-5858	○	△7歳以上
亀山医院	本町三丁目 ☎82-0015	○	○
亀山回生病院	東御幸町 ☎84-0300	○	○
亀山市立 医療センター	亀田町 ☎83-0990	○	○
亀山 腎・泌尿器科 クリニック	栄町 ☎83-0077	○	○
川口整形外科	野村四丁目 ☎82-8721	○	○
さかえ整形外科	栄町 ☎97-3335	○	△手帳取得者
せきクリニック	関町新所 ☎96-2220	○	○
高橋内科 クリニック	栄町 ☎84-3377	○	△10歳以上
田中内科医院	天神二丁目 ☎82-0755	○	手帳取得者 △医師意見書
田中病院	西丸町 ☎82-1335	○	手帳取得者 △医師意見書
谷口内科	みどり町 ☎82-8710	○	○
豊田クリニック	南野町 ☎82-1431	○	○
とら整形 クリニック	江ヶ室二丁目 ☎84-1700	○	○
なかむら小児科	長明寺町 ☎84-0010	○	○
のぼの クリニック	能褒野町 ☎85-3636	○	○
服部クリニック	亀田町 ☎83-2121	○	○
ハッピー胃腸 クリニック	本町二丁目 ☎82-0017	○	○
みえ呼吸嚥下 リハビリクリニック	アイリス町 ☎84-3536	○	○
宮村産婦人科	本町三丁目 ☎82-5151	○	○

高齢者等の インフルエンザ予防接種

対象者 市内に住所を有する人で、次の①②のいずれかに該当する人

- ①満65歳以上の人
- ②満60歳～満64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫疾患による身体障害者手帳1級を持っている人

自己負担金 1,000円

※上記の対象者で生活保護世帯は無料

接種回数 1人1回

※2回目を接種する場合は全額自己負担

接種場所 県内のインフルエンザ予防接種実施医療機関

持ち物 健康保険証、自己負担金

その他 予診票は、左表の市内実施医療機関にあります。それ以外の医療機関で接種する場合は、接種前に長寿健康づくり室へご連絡ください。

接種期間 10月1日(日)～平成30年3月31日(土)

※流行前の12月中旬までに受けるのが望ましい。

※医療機関によっては、接種期間を限定している場合があります。接種を希望する場合は、接種医に相談してください。

インフルエンザ予防接種の助成

対象者 市内に住所を有する65歳未満の人で、次の①～③のいずれかに該当する人

- ①就学前の幼児(1歳未満の乳児は除く)
- ②身体障害者手帳1級～3級、三重県療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの人

※接種時に医療機関で提示してください。

- ③心臓・呼吸器・腎臓疾患などで医師の診察を受けており、医師がインフルエンザにかかると重症化すると認めた人(医師の意見書が必要)

※対象例…気管支ぜんそく・慢性気管支炎で薬物療法を受けている、心疾患で酸素療法を受けている、糖尿病でインスリン療法を受けているなど(該当すると思われる場合は主治医に相談してください)

助成額 1回目1,200円、2回目800円

※接種回数は、接種医に相談してください。

<市内で接種する場合>

左表の市内実施医療機関で接種する場合は、助成金の申請は不要です。接種料金から助成額を差し引いてお支払いください。

予防接種期間

10月1日(日)～平成30年3月30日(金)

<市外で接種する場合>

申請書などの必要書類をお渡ししますので、接種前に長寿健康づくり室(あいあい、健康づくり関センター)へご連絡ください。

助成申請期限 平成30年3月30日(金)

※10月1日(日)～平成30年3月30日(金)に接種した分が助成対象となります。