



正しい知識で、インフルエンザ対策!



問合せ 長寿健康課健康づくりグループ(☎84-3316) イラスト:政府広報オンライン

秋から冬にかけて気温が低くなり、空気が乾燥するこれからの時期は、インフルエンザが流行しやすい時期です。インフルエンザは普通の風邪と比べ症状が重く、全身症状が強いのが特徴です。特に、子どもや高齢者、慢性の呼吸器疾患などにかかっている人は、合併症が起こりやすく注意が必要です。感染・流行を防ぐためには、一人ひとりが毎日の予防対策をすることが大切です。

インフルエンザはどうやってうつるの?

主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」の2つ

【飛沫感染】

感染者のくしゃみや咳の飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人が、そのウイルスを吸い込み感染。



【接触感染】

感染者がウイルスの付いた手で触れたものを違う人が触って手にウイルスが付着。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

ものに触れたときに、自分の手にウイルスが付着する可能性があります。帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

②普段の健康管理

普段から、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適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保ちましょう。

④流行時期は人混みへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。

⑤予防接種を受ける

発病の可能性を減らすことができ、またもっとも大きな効果として、重症化を予防することが期待できます。

~正しい手の洗い方~



インフルエンザをうつさないためには?

解熱後も、数日は自宅療養するようにしましょう。くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、次のような咳エチケットを心掛けて周囲の人への感染を防ぐようにしましょう。



インフルエンザの予防接種について

インフルエンザワクチンの予防接種は、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある人など、罹患すると重症化する可能性が高い人には効果が高いと考えられます。

※予防接種を実施する各医療機関に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、自らの意思で接種を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。

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～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回目以降は全額自己負担)

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、下表の市内実施医療機関にあります。ほかの医療機関で接種する場合は、事前に長寿健康課健康づくりグループへご連絡ください。

接種期間 10月1日(月)～平成31年3月31日(日)

※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就学前の児童(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、インフルエンザにかかるると重症化すると医師に認められた人(医師の意見書が必要、該当するかは主治医にご相談ください)

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。

予防接種助成対象期間および申請期間

10月1日(月)～平成31年3月29日(金)

◆市内で接種する場合(市内実施医療機関)

助成金の申請などの手続きは不要です。

◆市外で接種する場合

申請書などの必要書類をお渡します。事前に健康づくりグループへご連絡ください。

市内の予防接種実施医療機関

(50音順)

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	○	○
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	○	○
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	○	△ 医師意見書
田中内科医院	天神二丁目	☎82-0755	○	○
田中病院	西丸町	☎82-1335	○	○
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	○	○