

インフルエンザに かからない! うつさない!



問合せ 長寿健康課健康づくりグループ(☎84-3316)

気温が低く、空気が乾燥するこれからの季節は、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、慢性の呼吸器系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。

インフルエンザを予防するには?

- ① こまめに、正しく手洗いする
- ② 栄養バランスを考えた食事と十分な睡眠を取る
- ③ 予防接種を受ける
- ④ 適度な湿度を保つ
- ⑤ 人混みへの外出を控える

他の人にうつさないためには?

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後もインフルエンザウイルスは体外へ排出されるので、数日は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。また、次のようなことにも気を付けてください。



イラスト:政府広報オンライン

◆咳エチケットを心掛けましょう

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ませんので、咳エチケットを心掛けましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出ていたりすると効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。また、使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。



正しいマスクの着け方



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを耳にかけ



隙間がないよう
鼻まで覆う



ティッシュなどぞう
口と鼻を覆う



ティッシュはすぐに
ゴミ箱に



他の人から
顔をそらす



石けんぞう手を洗う

くしゃみや咳が出そうときは咳エチケットを心掛けましょう!

インフルエンザの予防接種を受けるには?

インフルエンザワクチンの予防接種には、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、かか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、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、次のいずれかに該当する人
 ①満65歳以上の人
 ②満60～64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 市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、下表の市内のインフルエンザ予防接種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、接種前に長寿健康課健康づくりグループにご連絡ください。

接種期間 10月1日(火)～令和2年3月31日(火)

※12月中旬までに受けることが望ましいです。

※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。接種を希望される場合は、接種医に相談してください。



インフルエンザ予防接種費用の助成

対象者 市内に住所を有する65歳未満の人で、次の①②③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1～3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・腎臓疾患等で医師の診察を受けており、インフルエンザにかか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)
 ※該当するかどうかは、主治医にご相談ください。

<対象となる例>

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** (下表のインフルエンザ予防接種実施医療機関) 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(火)～令和2年3月31日(火)

◆**市外で接種する場合**

申請書など必要書類をお渡ししますので、接種前に健康づくりグループへご連絡ください。

[助成申請期限] 令和2年3月31日(火)

※10月1日(火)～令和2年3月31日(火)に接種した分が助成対象となります。

市内のインフルエンザ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	○	△ 成人のみ
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	○	△ 手帳取得者、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	○	○