



今年の冬は「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス感染症」に最大限の警戒を！

問合せ先 長寿健康課健康づくりグループ(☎84-3316)

今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。

気温が低くなり、空気が乾燥するこれからの季節は、例年インフルエンザが流行しやすい時期です。特に、子どもや高齢者、慢性の呼吸器系疾患など持病がある人は重症化しやすいほか、合併症が起こりやすくなります。また、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の症状は、発熱や咳、喉の痛み、体のだるさなど似ており、注意が必要です。

感染を予防するためには、手洗いや咳エチケットなど基本的な対策を徹底するとともに、インフルエンザ流行前にインフルエンザの予防接種を受けるなど普段の健康管理を行いましょう。

●インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も感染経路は同じ

【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され、別の人がそのウイルスを吸い込み感染するもの。

【接触感染】 感染者がウイルスの付いた手で触れたものを別の人が触って手にウイルスが付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染するもの。

●インフルエンザと新型コロナウイルス感染症を予防するには？

1. インフルエンザの予防には流行前にインフルエンザワクチンの接種を

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ます。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言われています。流行前に、予防接種を受けましょう。



2. 3つの密を避ける

風通しが悪く、人が密に集まって過ごすような空間を避けましょう。

3. こまめに手洗いをする

帰宅時、調理の前後、食事前などに、こまめに手を洗いましょう。手洗いは、30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。



4. 咳エチケットを心掛ける

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。人が集まる場所では、症状がなくてもマスクを着用する、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆うなど、咳エチケットを心掛けましょう。



5. 普段の健康管理をしっかり行う

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。



■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 予防接種	インフルエンザ予防接種費用の助成		
				①就学前児童	②手帳所持者	③医師意見書所持者
あのだクリニック	阿野田町	83-1181	○	×	○	○
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)	○(成人のみ)
亀山医院	本町三丁目	82-0015	○	×	○(成人のみ)	○(成人のみ)
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	○	×	○(高校生以上)	○(高校生以上)
亀山腎・泌尿器科クリニック	栄町	83-0077	○	×	○(高校生以上)	○(高校生以上)
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	○	×	○(中学生以上)	○(中学生以上)

次の対象者は、
本年度は**無料**で
受けられます！



インフルエンザ予防接種

接種期間 10月1日(木)～令和3年3月31日(水)

(予防接種費用の助成のうち、市外で接種を受ける場合は償還払い)

■高齢者等のインフルエンザ定期予防接種

※インフルエンザの定期予防接種は、法律上の義務はなく、希望する場合に受けるものです。かかりつけ医に相談し、接種を受けるようにしましょう。

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 なし

接種回数 1人1回

※2回目(任意)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

接種方法 各医療機関に直接お申し込みください。

※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。

※12月中旬までに受けるのが望ましいです。

※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、事前に接種医にご確認ください。

■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持っている人
※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)

<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 全額

接種回数 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)

申請方法 申請は不要です。

助成方法 現物給付
(医療機関での支払いは不要です。)

◆市外で接種する場合

助成対象 10月1日(木)～令和3年3月31日(水)に接種した分

申請方法 申請が必要です。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。

助成方法 償還払い(医療機関での支払いが必要です。後日、口座に振り込みます。)

申請期限 令和3年3月31日(水)

医療機関名	所在地	電話番号	高齢者等の 予防接種	インフルエンザ予防接種費用の助成		
				①就学前児童	②手帳所持者	③医師意見書所持者
田中内科医院	天神二丁目	82-0755	○	○	○	○
田中病院	西丸町	82-1335	○	○	○	○
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	○	○	○	○
みえ在宅医療クリニック	東御幸町	83-1139	○	×	○	○
宮村産婦人科	本町三丁目	82-5151	○	○	○	○