

# インフルエンザ予防接種を受けましょう



**問合せ先** 健康政策課健康づくりグループ (あいあい ☎84-3316)  
子ども未来課母子保健グループ (あいあい ☎98-5003)

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。

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。

予防接種に加えて感染症対策を行い、インフルエンザをしっかり予防しましょう。

## ●インフルエンザはどうやってうつるの？

**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



## ●インフルエンザから身を守るために

### 1. 正しい手洗い

私たちは毎日、さまざまなものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果的です。

### 2. 普段の健康管理

免疫力が弱っていると、感染しやすい上に、感染したときに症状が重くなる恐れがあります。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. 予防接種を受ける

発症する可能性を減らし、もし発症したとしても重い症状になるのを防ぎます。

### 4. 適切な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使用し、適度な湿度(50～60%)を保つと効果的です。

### 5. 人混みや繁華街への外出を控える

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



インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは同時接種が可能です。  
インフルエンザワクチン以外のワクチンについては、新型コロナウイルスワクチンと2週間の間隔を置いて接種を受けてください。

## ■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		
				①1歳～就学前児童	②手帳所持者	③医師意見書
あのだクリニック	阿野田町	83-1181	○	×	○(中学生以上)	○(中学生以上)
伊東医院	野村三丁目	82-0405	○	○(4歳以上)	○	○
落合小児科医院	東台町	82-0121	○	○	○	○
かつき内科	東町一丁目	84-5858	○	×	○(中学生以上)	○(中学生以上)
亀山医院	本町三丁目	82-0015	○	×	○(高校生以上)	○(高校生以上)
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	○	○	○	○
こばやし内科・呼吸器内科 クリニック	亀田町	83-2121	○	×	○	○
さかえ整形外科	栄町	97-3335	○	×	○	×

**■高齢者等のインフルエンザ予防接種 接種期間 10月1日(日)～令和6年3月31日(日)**

**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 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(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、自己負担金

※市外で接種する場合は予診票の持参が必要

**接種方法** 各医療機関へ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。

※市外の医療機関で接種する場合は、予診票をお渡ししますので、接種前に健康政策課健康づくりグループへご連絡ください。

※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、接種医に相談してください。

**問合先** 健康政策課健康づくりグループ  
(あいあい⑫番窓口 ☎84-3316)

**■インフルエンザ予防接種の助成 接種期間 10月1日(日)～令和6年3月29日(金)**

**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1～3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** 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**

(下表の市内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。

**◆市外で接種する場合**

**助成方法** 償還払い(助成金の申請が必要です。申請後、助成額分を口座に振り込みます。)  
※申請書など必要書類をお渡ししますので、接種前に問合先へご連絡ください。

**助成対象** 10月1日(日)～令和6年3月29日(金)に接種した分

**申請期限** 令和6年3月29日(金)

**申請・問合先**

- [対象者①] 子ども未来課母子保健グループ  
(あいあい⑧番窓口 ☎98-5003)
- [対象者②、③] 健康政策課健康づくりグループ  
(あいあい⑫番窓口 ☎84-3316)

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		
				①1歳～就学前児童	②手帳所持者	③医師意見書
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	○	×	○(高校生以上)	○(高校生以上)
田中内科医院	天神二丁目	82-0755	○	×	○	○
田中病院	西丸町	82-1335	○	×	○(20歳以上)	○(20歳以上)
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	○	○	○	○
ハッピー胃腸クリニック	本町二丁目	82-0017	○	○	○	○
みえ呼吸嚙下りハビリクリニック	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	○	○	○	○