



# 知って防ごう! インフルエンザ

毎年、秋から冬にかけて、インフルエンザが流行します。突然の38度以上の発熱に、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などを伴うのがインフルエンザの特徴です。感染力が強く症状が重いので、乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い人では命に関わる危険もあります。

インフルエンザについての正しい知識をもち、日頃から予防を心がけましょう。

## かぜとインフルエンザの違い



	インフルエンザ	かぜ
流行	12月～3月 (1月～2月がピーク)	冬に多いが、年間を通じてかかることがある
症状	38℃以上の発熱 全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛、 全身倦怠感など)	微熱(37～38℃) 局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
経過	急激に進む 重症化することもある	ゆるやかに進む

## 感染ルート

**飛沫感染**・・・感染者の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入することで感染

**接触感染**・・・ドアノブや手すりなどに触れることで手に付着したウイルスが、口や目などの粘膜から侵入して感染



## かからないようにするために

### ・正しい手洗い、うがい

インフルエンザウイルスは鼻・口・目などから体内に侵入します。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前など手洗い・うがいを習慣づけて、ウイルスの侵入を防ぎましょう。

うがいは、洗浄効果のほか、のどの粘膜が潤うのでウイルス防御力がアップします。

### ・普段の健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

### ・適度な湿度を保つ

インフルエンザウイルスは空気が乾燥しているときに活発に活動します。湿度を50%以上に保つと生存率は激減するといわれています。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。

### ・人ごみへの外出を控える

流行シーズンの人ごみへの外出を控え、やむを得ず出る場合はマスクをつけ、帰宅後は手洗い、うがいをしましょう。

## 予防接種を受けましょう

予防接種を受ければ、インフルエンザに100%感染しないわけではありませんが、感染しても重症化を防ぐ効果が期待できます。とくに肺炎などの合併症を起こしやすい65歳以上の高齢者はできるだけ受けましょう。

# 予防接種費用を助成します

【助成期間】 令和元年10月1日～令和2年1月31日

(ただし、休診日を除く)

## 【対象となる方】

### ■65歳以上の方

10月からインフルエンザ予防接種が開始されます。

日高町では、住民登録をされている65歳以上の方および1歳～18歳(子ども医療費受給資格を有する方)を対象に予防接種費用の一部を助成します。



#### ・65歳以上の方

10月1日現在65歳以上の方には個別通知しております。10月1日以降に65歳以上になられる方で、接種を希望される方は健康推進課(☎63・3801)までご連絡ください。

- ・60歳以上65歳未満で、下記の障がいや身体障害者手帳1級または同等と判断された方  
(①心臓機能、②腎臓機能、③呼吸機能、④HIVによる免疫機能)

### ■1歳～18歳のお子さま(子ども医療受給資格を有する方)

- ・1歳以上18歳以下のお子さま(平成13年4月2日～平成30年10月1日以前に生まれた方)

※1歳未満(平成30年10月2日以降に生まれた方)で接種を希望される場合は、主治医と相談のうえ、健康推進課(☎63・3801)までご連絡ください

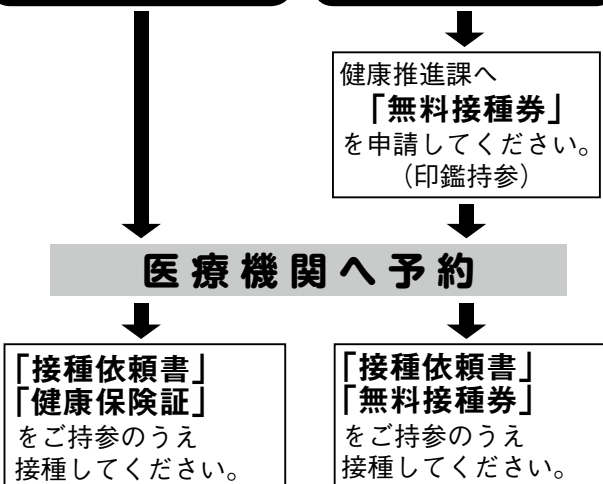
#### 65歳以上の方

(定期予防接種二類対象者)

- ・接種回数……1回
- ・接種費用……1,000円(自己負担分)
- ・助成費用……1回につき1,000円(2回まで)

課税・非課税世帯の方

生活保護受給世帯の方

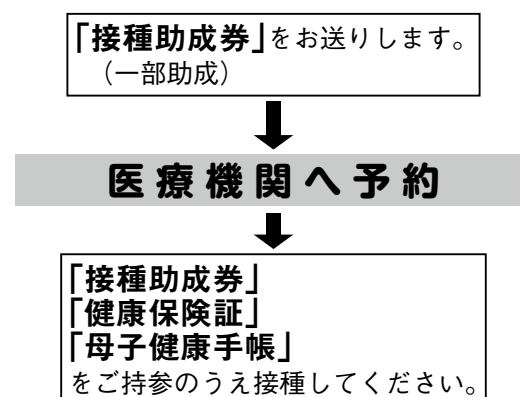


#### 1歳～18歳のお子さま

(助成対象者)

- ・接種回数……13歳以上は1回  
13歳未満は2回

※接種を勧奨するものではなく、接種の際の費用の一部を助成するものです



※接種できる医療機関は、封書に同封している医療機関一覧をご覧ください。  
必ず電話で予約してから、接種してください。

お問い合わせ / 健康推進課(☎63・3801)