

# 元気プラザだより

10月

令和元年第10号

## インフルエンザの季節がやってきます！

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。特に、高齢者、お子さん、妊婦さん、持病(慢性閉塞性肺疾患、糖尿病等)のある方は症状が重くなりやすくなります。予防には、流行する前のワクチン接種などが有効です。



インフルエンザの予防接種については、  
同日配付のチラシをご覧ください。

### ▶インフルエンザと風邪(かぜ)の違いは…?

	インフルエンザ	風邪(かぜ)
症状	38℃以上の高熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの、全身症状	鼻水やのどの痛み、くしゃみ、せき、発熱など局所症状
流行の時期	1月～2月が流行のピークです	一年を通し、ひくことがあります

### ▶基本的な予防方法は…?

☑流行する前に…

インフルエンザワクチン予防接種をする！

予防接種は発症する可能性を減らし、発症

しても重い症状になるのを防ぎます。また、流行

するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望めます。

☑流行したら…

・人が多く集まる場所から帰ってきた時は、

うがい、手洗いを心がけましょう

・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザ発症を防ぐ効果があります。



## ◆◆平成31年度高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種◆◆

▶接種期間 令和2年3月31日(火)まで

▶助成回数 1回(既に肺炎球菌ワクチンを受けた方は受けられません)

▶自己負担額 2,700円を医療機関にお支払いください

▶接種方法 指定医療機関にお申込みください。当日は健康保険証など年齢確認・本人確認ができるものを持参してください

### ▶今年度の対象者(※年齢⇒令和2年3月31日時点)

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生
85歳	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生
90歳	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生
95歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
100歳	大正8年4月2日生～大正9年4月1日生

### ▶任意接種を希望される方へ

今年度の定期予防接種の対象とならない65歳以上の方で、**指定医療機関**で任意での接種を希望される方に対し、**3,600円(費用の半額相当)**を助成いたします。

指定医療機関、助成回数、接種方法は、定期予防接種と同様です。

### ▶指定医療機関

余市協会病院	池田内科クリニック	中島内科
小嶋内科	よいち整形外科クリニック	勤医協余市診療所
森内科胃腸科医院	勝田内科皮膚科クリニック	わたなべ内科医院
よいちクリニック	北郷耳鼻咽喉科医院	積丹診療所
佐野内科クリニック	よいち港南クリニック	田中内科医院

### ～お問い合わせ先～

古平町役場 保健福祉課 TEL42-2182 (元気プラザ内)