

インフルエンザに

ご注意を！

インフルエンザの流行する時期が近づいてきました。流行を防ぐため、一人一人が「うつらない」「うつさない」を心がけ、家庭や学校、職場などで、感染の予防と拡大防止に努めましょう。



どのような症状が出るの？

風邪の症状である、せき、鼻水、喉の痛みに加え、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身に症状が出るのが特徴です。特に、乳幼児や高齢者、持病のある人、妊娠中の女性は重症化しやすいため、注意が必要です。

インフルエンザの予防方法は？

① 流行前の予防接種

発症の可能性を低くします。発症した場合でも重症化防止に有効です。

② 小まめな手洗い・うがい

外出後や食事前には、石けんなどを使って丁寧に手洗いをしましょう。うがいや、アルコールによる手・指の消毒も効果的です。

③ ふだんの健康管理

日ごろから十分な栄養と睡眠をとって、体の抵抗力を高めておきましょう。

④ 適切な湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御能

力が低下します。室内では、50～60%の適切な湿度を保つことが効果的です。

⑤ 人混みを避ける

流行する時期には、なるべく人混みを避けましょう。また、混み合う場所では、不織布製マスクを着用しましょう。

インフルエンザにかかってしまったら？

▼ 早目にかかりつけの内科・小児科で受診しましょう。

▼ 安静にして休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。

▼ 発汗などによる脱水症状を防ぐため、水分を十分に補給しましょう。

▼ 周りの人につさないために、せきやくしゃみなどを人に向けて発しないことや、不織布製マスクの着用を心がけましょう。

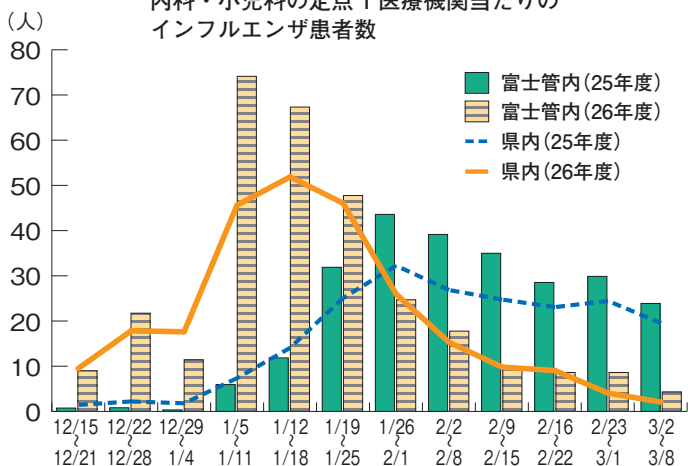
▼ 熱が下がっても数日間は、ウイルスが体内に残っています。人混みへの外出は控えましょう。

インフルエンザの流行時期

左グラフは、平成25・26年度の定点医療機関（県により定められた県内全体139か所と富士保健所管内15か所の内科・小児科）の1医療機関当たりのインフルエンザ患者数です。流行開始の目安とされている報告数は1で、10を超える要注意レベル、30を超えると警報レベルになります。昨年度は例年より流行の開始が早く、年末年始に患者数が急増したため、医療機関が大変混雑しました。予防と拡大防止を心がけましょう。

※ 年末年始は定点医療機関の休診日が多くなるため、患者数の集計は少なくなります。

内科・小児科の定点1医療機関当たりのインフルエンザ患者数



問い合わせ／保健医療課
☎(55)2739 ☎(53)5580

予防接種費用を助成

インフルエンザワクチンが変わります。インフルエンザワクチンは、毎年使用するワクチンが異なり、使用するワクチンは国で決定しています。ことしは、より幅広いインフルエンザウイルスに対応できるワクチンに変わったことに伴い、価格が上がります。

【予防接種費用の助成内容】

※ 市内に住民登録がある人が対象です。

■ 子ども

対象／満1歳～高校3年生相当年齢の人
接種期間／10月1日～平成28年2月29日
持ち物／母子健康手帳、年齢と住所を
確認できるもの

公費負担回数／1～12歳

公費負担／1回の接種につき1000円を助成

■ 高齢者

対象／65歳以上、または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能や、エイズによる障害があり、身体障害者手帳1級相当の人

接種期間／10月1日～平成28年1月31日

持ち物／保険証・運転免許証など、氏名と年齢、住所を確認できるもの

公費負担回数／1回

自己負担／1620円（生活保護世帯の人は無料）

※ 入院・入所など、やむを得ない事情で、市外での接種を希望する人は、「接種依頼書」が必要です。事前に、健康対策課にご連絡ください。

◆ 予防接種の助成に関する問い合わせ

健康対策課（フイランセ）
☎(64)8992 ☎(64)7172