

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?*

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。

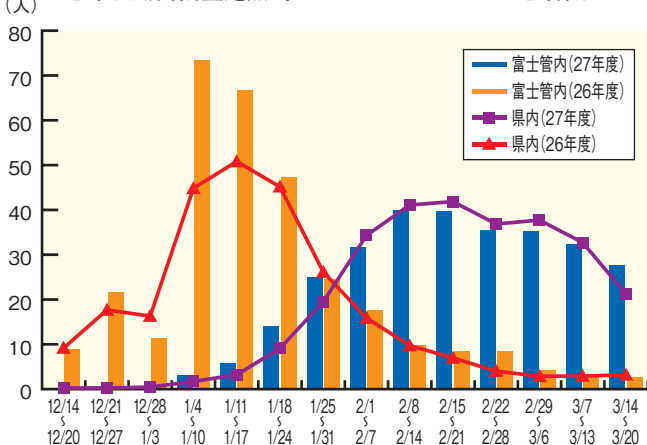
▼ 周りの人とうつさないために、せきやくしゃみなどを人に向けて発しないことや、不織布製マスクの着用を心がけましょう。

▼ 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。混み合う場所への外出は控えましょう。

インフルエンザの流行時期

下のグラフは、平成26・27年度の定点

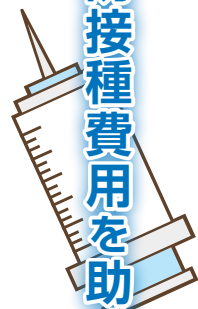
感染症動向調査定点当たりのインフルエンザ患者数



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
と注意レベル、30を超えると警報レベルになります。おおむね12月から3月にかけて流行しますが、平成26年度は、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。流行のピークは変動しますので、早い時期からインフルエンザの対策をして、感染の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、患者数の集計が少なくなっています。

予防接種費用を助成



子ども

対象／市内に住民登録がある、満1歳（高校3年生相当年齢の人）

接種期間／10月1日〜平成29年2月28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／1回の接種につき1000

円を助成

公費負担回数／1〜12歳 2回

13歳以上 1回

高齢者

対象／市内に住民登録がある、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29年1月31日

持ち物／保険証や運転免許証など、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）

委託契約をしていない施設・市外の医療機関で接種する場合、料金の全額が自己負担になることがあります。

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（フイランセ内）

☎(64)8992 ☎(64)7172

問い合わせ／保健医療課
☎(55)2739 ☎(53)5586