

インフルエンザと風邪の違い

区分	インフルエンザ	風邪
初期症状	悪寒・頭痛	のどの乾燥感・くしゃみ
主症状	発熱・全身痛・倦怠感	鼻水・鼻づまり・せき
熱	38～40度	微熱
合併症	気管支炎・肺炎など	合併症にかかることはあまりない

インフルエンザは、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層の人が発症する感染症です。軽症の場合は、一般の「風邪」と区別がつかないことがあります。高年齢者、肺や心臓に慢性の病気を持っている人は、肺炎などの合併症を発症する場合があります。

インフルエンザを予防しましょう！
健康管理は万全ですか？！

風邪やインフルエンザに
かからないためのポイント！

◆睡眠をしっかりととりましょう！

日頃から十分な睡眠をとりましょう。睡眠不足があるとウイルスに立ち向かう体の抵抗力が落ちてしまいます。

◆栄養をとりましょう！

栄養が偏ると風邪をひきやすくなります。卵、豆腐、魚、肉などのタンパク質、ビタミンを多く含む食品（レモン、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど）をしつかりとりましょう。



◆うがい、手洗いマスクを忘れずに！

粘膜に付着したウイルスや細菌を取り除くにはうがいや最適です。外から帰ったらうがい、手洗いを習慣にしましょう。



予防接種を

受けましょう！

予防接種を受ければ、8割程度の方がインフルエンザにかからずに済むか、症状が軽くなるのが証明されています。特にインフルエンザにかかると重症化しやすい乳幼児や高齢者は、インフルエンザの予防接種をしておく安心です。（ワクチンの効果は、接種してから2週間程度で表れます。）
インフルエンザが流行する前の12月上旬までに、接種されることをお勧めします。

もしインフルエンザにかかってしまったら

- 早めに受診して治療を受けましょう。特にインフルエンザの場合は早期受診が早めの回復につながります。
- 安静にして、十分な睡眠を取りましょう。
- 熱がでて汗をかくので、水分を補給するようにしましょう。
- からだを十分あたため、のどが乾燥しないように部屋の湿度を60～80%に保ちましょう。



【問い合わせ先】
健康福祉課（健康管理センターすこやか内）
☎66-5524

高齢者の方(65歳以上)の接種費用を助成します

65歳以上の方には、インフルエンザ予防接種の受診券を送付しています。重症化を防ぐために接種しましょう。

- 対象者／65歳以上の方
(昭和23年1月1日以前に生まれた方)
- 接種期間／平成24年10月15日から平成25年1月31日まで
※接種期間中に65歳になられる方は、誕生日以降から助成の対象です。
- 接種場所／町と委託した医療機関
※受診券とともに一覧表を送付しています。
- 自己負担金額／課税世帯の方…1,000円
非課税世帯の方…無料
- 接種の時に持つて行くもの／
・インフルエンザ予防接種受診券
・予診票 ・健康保険証 ・自己負担金