

健康管理は万全ですか?

インフルエンザを予防しましょう!

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が、高齢者・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。

◆感染予防の基本

流行している時は、人混みに行かないことが感染予防の基本です。

★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、うがいが最適です。外から帰ったらうがい、手洗いをしましょう。

★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。

★バランスのとれた食事をしましょう!

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)をしっかりととりましょう。

◆今年の予防接種

ワクチンは、概ね国民全員分が生産される見通しであることから、今年は優先接種者を定めていません。

★ワクチン

新型インフルエンザと季節性インフルエンザの混合ワクチン接種が原則になりました。

* 新型インフルエンザ単独ワクチンを選ぶことも出来ます。

★対象者

すべての国民。ただし、1歳未満児の接種については、十分な免疫をつける事が困難ですが、保護者が希望されれば接種することができます。

★接種回数

13歳未満は2回
13歳以上は1回

★接種期間

平成22年10月1日から
平成23年3月31日まで

◆ワクチンの効果

接種後2週間後から約5ヶ月とされています。12月中旬頃までの接種をおすすめします。

◆接種費用の助成

今年の新型インフルエンザ予防接種は、予防接種法等の改正が必要であることから、法案が成立後に市町村が接種費用の助成等を決定します。

★65歳以上の方

10月下旬に、インフルエンザ予防接種(新型と季節性の混合ワクチン)の受診券を送付しますのでご利用下さい。

★64歳以下の方

助成対象者が決定次第、該当の方に受診券をお届けする予定です。受診券が届くまでに接種された方は後日、健康福祉課へ請求していただくことになりますので、領収書と予防接種済証を失くさないように保管ください。

日本脳炎ワクチン接種について

* 接種勧奨を控えていたため接種の機会を逃した方の対応についてのお知らせ*

① 第1期3回接種のうち未接種分を、第1期の期間(6か月から7歳6か月)及び第2期の期間(9歳から13歳未満)に接種できるようになりました。

- ・ 1回接種済の方 残り2回
- ・ 2回接種済の方 残り1回
- ・ 接種していない方 残り3回

② 第2期(9歳から13歳未満)の接種について、乾燥細胞培養日本脳炎ワクチンが使用できるようになったため接種できる事になりました。

接種を希望の方は、事前に医療機関にご相談下さい。

手洗い方法



※手洗いは石鹸を使って最低15秒以上行い、洗った後は清潔なタオルやペーパータオル等で水を十分に拭き取りましょう。