

# すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター  
通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

## インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは、ウイルスに感染することで起こります。典型的な症状は高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などです。普通のかぜに比べて全身症状が強く出ることが多く、気管支炎や肺炎などを合併して重症化することもあります。重症化を防ぐには、予防接種が効果的です。

### 高齢者インフルエンザ予防接種について

町では、高齢者を対象に、インフルエンザ予防接種を実施します。

#### □対象者

阿久比町に住所のある方で次のいずれかに該当する方(今年度新しく対象となる方には個別通知をします。)

- ・ 満65歳以上の方
- ・ 満60歳以上65歳未満の方で心臓、じん臓、呼吸器の機能障害(身体障害者手帳1級)のある方
- ・ 満60歳以上65歳未満の方でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方

#### □実施期間

10月1日(月)～12月28日(金)

(期間中に対象年齢に達する方は、対象年齢となった日からになります。)

#### □接種回数 1人1回

#### □接種料金 1,000円

※ 生活保護世帯、町民税非課税世帯の方は、費用が免除される制度があります。接種前に保健センターで手続きをしてください。

#### □実施場所

次表の実施医療機関

実施医療機関	電話番号
飯塚医院	(48)2131
ちた整形外科クリニック	(48)6300
東ヶ丘クリニック	(48)5551
山田内科	(48)3737
浅井外科	(48)8787
阿久比クリニック	(48)8866
ハーブ内科皮膚科	(48)9074
高津耳鼻咽喉科	(49)2525
渡辺クリニック	(48)0202
岡田ハートクリニック	(49)2100
竹内整形外科・内科クリニック	(47)1275
あぐい南クリニック	(49)0373
すみやクリニック	(49)3154
眼科富田クリニック	(49)3322

#### □申し込み方法

実施医療機関に予約をして、予防接種を受けてください。予防接種を受ける際には、保険証を持参してください。(障害のある対象者は、身体障害者手帳の写しも持参してください。)

### 予防のためには

#### ○手洗い・うがいの励行

手洗い・うがいは感染症予防の基本です。外から帰ったら手洗い・うがいを行いましょう。

### 正しい手洗い方法

- ①流水でまんべんなく洗う。
- ②せっけんを手に取り、両手でこすり合わせ泡立てる。
- ③手のひらと手の甲を洗う。
- ④手を組み、指と指の間を洗う。
- ⑤指先を反対の手のひらに当て、円を描くように洗う。
- ⑥親指を反対の手でつつみ、ねじるように洗う。
- ⑦手首を反対の手でつつみ、ねじるように洗う。
- ⑧流水でしっかりと泡を洗い流す。

#### ○人の多いところへ出かける時はマスクを着用する

マスクは鼻の上から顎の下まで覆うように広げて着用してください。せきやくしゃみが出るときは、常に着用するよう心がけましょう。

#### ○できるだけ人混みを避ける

インフルエンザ流行時には、できるだけ人混みへ行かないようにしましょう。

#### ○適度な湿度を保つ

インフルエンザの感染の広がりには空気の乾燥が関連しています。冬が近づくとつれ、空気が乾燥してきます。室内では加湿器などを使って、適度な湿度(50パーセント程度)を保ちましょう。

#### ○体の免疫力を維持する

バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけましょう。

## 不活化ポリオ予防接種開始のお知らせ

ポリオ予防接種が、9月1日から不活化ワクチン(皮下接種)に切り替わりました。

今までに生ワクチン(経口投与)の接種全2回分を終えていない方は、不足分を不活化ワクチンで接種することになります。対象者には、予診票を個別通知しています。

自費で不活化ワクチンを接種している場合は、その回数を除いた分の接種となります。お手数ですが、保健センターまでお知らせください。

平成24年11月以降に、4種混合ワクチン(3種混合と不活化ポリオの混合ワクチン)が導入される予定です。このワクチンの接種対象は、3種混合と不活化ポリオの両方を接種していない方で、接種回数・間隔は、3種混合と同様です。

その他詳細が決まり次第、広報などでお知らせします。

#### □問い合わせ先

保健センター(オアシスセンター内)  
☎(48)1111(内311・312)