

# すこやかたより

## 保健センター 通信

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

めざせ!ハッピーライフあぐい21

## 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(年齢は接種日現在)

阿久比町に住所のある方で次のいずれかに該当する方

▽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(火)~12月28日(土)

#### ■接種回数・料金(個人負担額) 1人1回・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。9月24日(火)から受け付けを開始します。

#### ■実施場所 次表の「阿久比町インフルエンザ予防接種実施医療機関」

医療機関名(住所)	電話番号(市外局番は0569)
飯塚医院(福住字六反田1-9)	(48)2131
ちた整形外科クリニック(阿久比字東向山6-29)	(48)6300
東ヶ丘クリニック(福住字高根台11-6)	(48)5551
山田内科(草木字平井堀3)	(48)3737
浅井外科(白沢字天神前33-2)	(48)8787
阿久比クリニック(卯坂字米山1-1)	(48)8866
ハーブ内科皮フ科(横松字宮前67)	(48)9074
高津耳鼻咽喉科(白沢字天神裏41-2)	(49)2525
渡辺クリニック(白沢字天神裏10-8)	(48)0202
岡田ハートクリニック(椋岡字角前田52-3)	(49)2100
竹内整形外科・内科クリニック(萩字新川35)	(47)1275
あぐい南クリニック(矢高字高岡北86)	(49)0373
すみやクリニック(宮津字宮天神24-1)	(49)3154
眼科富田クリニック(白沢字二反ノ田57)	(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。)

#### ■問い合わせ先 健康介護課保健係 ☎(48)1111 (内311・312)

### 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。

#### ○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。

