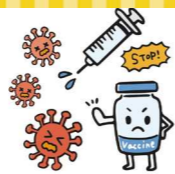




季節性インフルエンザ予防接種のご案内



助成可能な医療機関 いずれの医療機関も季節性インフルエンザワクチンがなくなり次第終了します。

☑あかびら市立病院(予約不要) ☎32-3211

【内科】 月・火・水・金曜日 13時～14時

【小児科】 (中学生以下)

火・水・木・金曜日 14時30分～16時

※水曜日は第1・第3・第5のみ(隔週)

※小児科での接種は、令和6年1月12日(金)までとなります



☑佐々木内科クリニック(要予約) ☎32-5516

接種は11月～12月上旬

詳しくは医療機関にお問い合わせください。

☑平岸病院(要予約) ☎38-8331

詳しくは医療機関にお問い合わせください。

助成対象者(市民に限る)	助成期間 接種回数	助成金および自己負担など
高齢者等 1 今年度中に満65歳以上になる方 2 今年度中に満60歳～64歳になり次に該当する方 ● 心臓、じん臓または呼吸器機能に障がいをお持ちの方 ● ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいをお持ちの方	12月31日(日)まで 1回	(助成金 2,300円) (自己負担 1,500円) ● 生活保護受給者の方は無料です。ただし、 接種前に健康づくり推進係で手続きが必要 です。 ● 市外の施設などに長期入院・入所し、市内で接種を受けることが著しく困難な場合に限り、対象となる場合があります。入院・入所施設の相談員などにご相談ください。
高校生に相当する年齢の方 今年度中に16歳～18歳になる方 (平成17年4月2日～平成20年4月1日生)	12月31日(日)まで 1回	(助成金 2,000円) ● 自己負担は各医療機関で、接種料金が異なるため、 接種料金から2,000円を引いた金額となります 。 ● 市外の高等学校などに通学し、市内で接種を受けることが著しく困難な場合に限り、市外医療機関で接種しても対象となる場合がありますので、健康づくり推進係にご相談ください。
中学生以下 中学3年生以下の方 (平成20年4月2日以降に生まれた方) ※1歳未満の方は主治医と相談のうえ接種してください。	令和6年 1月31日(木)まで ●13歳以上 1回 ●6カ月～13歳未満 2回	(助成金1回 2,000円) ● 自己負担は各医療機関で、接種料金が異なるため、 接種料金から2,000円を引いた金額となります 。 ● 1回目の接種は、できる限り11月中に済ませましょう。

※インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは、間隔を空けなくても接種が可能です。
 ※自己負担金は、医療機関にてお支払いください。
 ※健康保険証をご持参ください。
 ※接種前に、医療機関に置いてある注意事項を必ずお読みください。
 ※接種は、各医療機関の診療日・時間内に限ります。

※特別な場合を除き、市外の医療機関で接種した場合や接種助成期間外に接種された場合は、全額自己負担となります。
 ※一般の方(上記以外の方)は、市内外の病院で接種を受けられますが、補助はありません。料金、受付時間などは医療機関により異なりますので、各医療機関にお問合せください。

インフルエンザ予防について

季節性インフルエンザは流行性があり、流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。日本は例年12月～3月が流行のシーズンですが、今年は例年にはない早い時期に広がっています。かからない・うつさないために、日ごろから感染対策を心掛けましょう。

かからない!



【外出後の手洗い】

流水・せっけんによる手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。

【体調を整える】

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心掛けましょう。

【湿度の調整】

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

うつさない!



咳・くしゃみが出るときにはほかの人にうつさないようにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合には、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけるようにしましょう。鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗いましょう。

セルフケアのポイント



インフルエンザにかかった場合、発熱・喉の痛み・鼻水・咳・全身のだるさなどが現れますが、ほとんどの方は2～4日で症状が軽くなります。水分と食事を十分にとり、なるべく楽に自宅で安静に過ごせるように、セルフケアを行ないましょう。つらい発熱や痛みを和らげるため、薬局などで売っている市販薬で対応できます。

- 熱があるときは体を冷やす
安静にし、首元や脇の下を冷やしましょう。
- 水分補給
こまめに水分をとりましょう。
- 「のどあめ」や「うがい」
喉の痛みには、のどあめやうがいがおすすです。
- 消化やのどごしの良い食べ物をとる
おかゆやゼリーなど、食欲がなくても必要な栄養を補えるものを用意しておきましょう。

献血車ひまわり号がやってきます



日程	場所	時間
12月1日(金)	ふれあいホール前	10時00分～11時20分
	株式会社 いたがき	12時30分～13時30分
	あかびら市立病院	14時30分～16時30分
12月4日(月)	赤平市役所	10時00分～13時20分

献血車ひまわり号が左記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。
 ※献血をすると後日、血液検査結果が通知されるので定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康チェックしませんか。

元気がみつかる場所 「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

- 日時 11月9日(木) 14:00～15:30
- 場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
- テーマ 11月8日は「いい歯の日」 ガムでかむ力の測定!