



市民健康ガイド



# インフルエンザに かからない・うつさない

## 「かからない」

### ◆手洗い、うがいをこまめに

手洗いは爪の間、指と指の間、手首もしっかりと洗いましょう。ウイルスは石けんに弱いので、「石けんを使った手洗い」をしましょう。うがいの習慣も有効です。

### ◆からだの調子を整える

免疫力が弱っているとインフルエンザに感染しやすくなります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

### ◆室内の換気や湿度に注意

換気により室内のウイルスが減ります。部屋が乾燥していると、のどの粘膜の防御機構が低下するため、湿度は50～60%を目安にしましょう。

### ◆流行前に予防接種を済ませる

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化するのを防ぎます。高齢者の方と中学生以下には接種費用の一部助成があります(18ページ参照)。

## 「うつさない」

### ◆咳エチケット

咳・くしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻を押さえましょう。特に電車や職場・学校など人が集まる場所で実践することが重要です。マスクは鼻からあごまでをおおい、隙間ができないようにつけましょう。

## 献血車ひまわり号が やってきます

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、血液検査結果が郵送されるので、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をしてみませんか。

| 日程        | 場 所       | 時 間         |
|-----------|-----------|-------------|
| 11月21日(木) | 赤 平 市 役 所 | 10:00～13:20 |
|           | あかびら市立病院  | 14:30～16:30 |
| 11月22日(金) | ふれあいホール前  | 10:00～11:20 |
|           | 平 岸 病 院   | 12:30～13:50 |

# インフルエンザ予防接種

## 対象者と助成の実施期間

- ◆高齢者など 11月1日(金)～12月31日(火)
- ◆中学生以下 11月1日(金)～令和2年1月31日(金)

## 助成可能な医療機関 各医療機関の診療日・診療時間内に限ります。

- ◆あかびら市立病院 (☎ 32-3211 予約不要 ※中学生以下は小児科)  
内 科 月・火・水・金曜日の13:00～15:00  
(予約診療のときに接種する場合はこの限りではありません。)
- 小児科 月・火・木・金曜日の15:00～16:00(受付時間14:30から)
- ◆佐々木内科クリニック(☎ 32-5516 予約が必要) 日時はお問い合わせください。
- ◆平岸病院 (☎ 38-8331 予約が必要) 日時はお問い合わせください。

| 助成対象者                                                                                                                                                        | 接種回数                                                         | 助成金及び自己負担など                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>高齢者など</b><br>①赤平市民で今年度中に満65歳以上になる方。<br>②赤平市民で今年度中に60～64歳になる方で、心臓、じん臓、または呼吸器の機能に自己の身の日常活動が極度に制限される程度の障がいを持つ方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを持つ方。 | 1回                                                           | <b>助成金 1回 2,300円</b><br><b>自己負担 1,500円</b><br>○生活保護受給者は無料(接種前に市役所健康づくり推進係で手続きが必要)。<br>○市外の施設などに長期入院・入所をしているため赤平市内で接種できない方に限り、助成の対象となる場合があります(施設の相談員などにご相談ください)。 |
| <b>中学生以下</b><br>赤平市民で今年度中学3年生に相当する年齢以下の方(1歳未満の方は主治医とよく相談してください)。                                                                                             | 13歳以上<br>1回<br>6カ月～13歳未満<br>2回<br>※1回目の接種はできる限り11月中に済ませましょう。 | <b>助成金 1回 2,000円</b><br><b>自己負担は各医療機関で接種料金が異なるため、各医療機関の接種料金から2,000円を引いた金額が自己負担額となります。</b>                                                                       |

自己負担金は医療機関にてお支払いください。健康保険証を持参してください。

接種前に医療機関にある注意事項を必ず読んでください。

上記以外の医療機関での接種や、助成期間以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)** 市内外の医療機関で接種を受けられますが、助成はありません。料金、受付時間などは各医療機関にお問い合わせください。

元気がみつかる場所  
「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 日 時 | 11月14日(木) 14:00～16:00   |
| 場 所 | あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」   |
| テーマ | 「くすりの正しい使い方～多剤服用で認知症に～」 |