

今日からはじめる

# 新型インフルエンザ対策

個人で、家庭で。今できる準備をしておきましょう



4月下旬、メキシコ等で新型インフルエンザの発生が確認され世界中に広がっています。また、日本でも関西地域から感染が確認され、全国に大流行することが懸念されています。(5月18日現在)

「遠くの県の話でしょ」と人ごとに思っていますか？油断は禁物です。新型インフルエンザの大流行は何回かに分けて起こると考えられています。今回の騒動が治まっても、次回は身近で発生するかもしれません。日頃から備えておくことが大切です。

## 新型インフルエンザの正体

新型インフルエンザと

は、鳥や豚などのインフルエンザウイルスが変化して、人から人に感染するようになり猛威を振るうものです。過去にも繰り返し発生し、そのつど人類に大きな被害を与えてきました。新型インフルエンザがいったん発生すると、ほとんどの人がウイルスに対して免疫を持っていないため、簡単に感染してしまいます。交通の発達した現代では、かつてないほどの世界的な大流行が起きると予想されています。

## 新型インフルエンザの怖さ

新型インフルエンザの初期症状は38度以上の高熱、倦怠感、腹痛、下痢など、

季節性インフルエンザと同様ですが免疫を持っていないため重症化することが予想されます。また、体内の免疫機能の過剰反応を引き起こす、サイトカインストームと呼ばれる致死的な激しい症状が出る可能性もあり、免疫機能旺盛な若者でも、けっして油断は出来ません。

## 大流行時ライフラインに影響も

新型インフルエンザが流行すると、一度に大勢の患者や死亡者が発生するため、社会機能の一部が維持できなくなるかもしれません。厚生労働省の試算では、新型インフルエンザの大流行が起きた場合、社員の4

割が欠勤するだろうとしています。

このため、新型インフルエンザがまん延すると、健康ばかりでなく、私達が生活するうえで欠かせないライフラインや交通、流通にも大きな影響が出てきま

す。またそのような状態が長期間にわたる可能性も否定できません。流行のピークは2か月間と言われており、その後も流行の第2波、第3波が起ることもありえます。

### 咳エチケットが大流行を予防

くしゃみには約200万個、咳には約90万個のウイルスが含まれ感染の最大経路です。他人に被害を与えないために、咳エチケットを実践しましょう。

#### 《咳エチケット》

咳や、くしゃみが出そうになったらマスクやティッシュなどで口と鼻をおさえ、他の人から顔をそむけ2～3m以上離れる。ティッシュはフタ付きの専用ごみ箱に捨て、手はしっかり洗う。



#### 《マスクは鼻までしっかりと》

マスクはすき間がなく、鼻が隠れるように装着します。マスクにウイルスがついている可能性があるため、密封できるゴミ箱、または袋に入れて密封して捨ててください。



check!

## 備蓄品チェックリスト

### ■食糧（長期保存可能なもの）

- 米
- 乾麺
- 切り餅
- コーンフレーク・シリアル類
- 乾パン
- 各種調味料
- 冷凍食品（家庭での保存温度、停電に注意）
- インスタントラーメン
- 缶詰
- 菓子類
- ミネラルウォーター
- ペットボトルや缶入りの飲料
- 育児用調整粉乳

### ■日用費・医薬品

- 常備薬（胃腸薬、痛み止め、その他持病の処方薬）
- 乾電池
- ばんそうこう
- ガーゼ・コットン（滅菌のものとはそうでないもの）
- 解熱鎮痛剤（アセトアミノフェンなど薬の成分によっては、インフルエンザ脳症を助長する可能性があるため、購入時に医師・薬剤師に相談すること）
- 漂白剤（次亜塩素酸：消毒効果があるもの）
- 消毒用アルコール（アルコールが60～80%程度含まれている消毒薬）
- 懐中電灯
- ラジオ・携帯テレビ
- カセットコンロ・ガスボンベ
- トイレトパーパー
- ティッシュペーパー
- 洗剤・石鹸
- シャンプー・リンス
- 保湿ティッシュ（アルコールのあるものとないもの）
- 紙おむつ
- 生理用品
- ビニール袋（汚れたごみの密封に利用）
- マスク（不織布製マスク）
- ゴム手袋（破れにくいもの）
- 水枕・氷枕

大流行を抑えるには

もし大流行したら…

新型インフルエンザの大流行を抑える方法は、通常のインフルエンザや風邪の予防法と同じです。

マスクの着用、人ごみは避け、栄養、休養を十分とり手洗いをするなど、日頃からの感染予防が重要です。

大流行の期間中は自宅待機が基本です。ウイルスがまん延するとライフラインや交通といった社会の機能がマヒし、正常な流通が維持できなくなる恐れがあります。また、感染を拡大させないために、感染した方

や家族には自宅待機が要請される見込みです。そのような事態をあらかじめ想定し自宅待機期間、自宅から出ないでいられるための備蓄（最低2週間分、可能な場合は大流行がおさまるまでの2か月分）が必要です。ページ左の備蓄品チェックリストを参考に、備えをしておきましょう。



クリストを参考に、備えをしておきましょう。

こんなときは①

国内で感染が確認された…

日本国内でも感染者が確認されました。感染者が本町から遠かったとしても、安心はできません。感染地域の拡大を前提に行動しましょう。

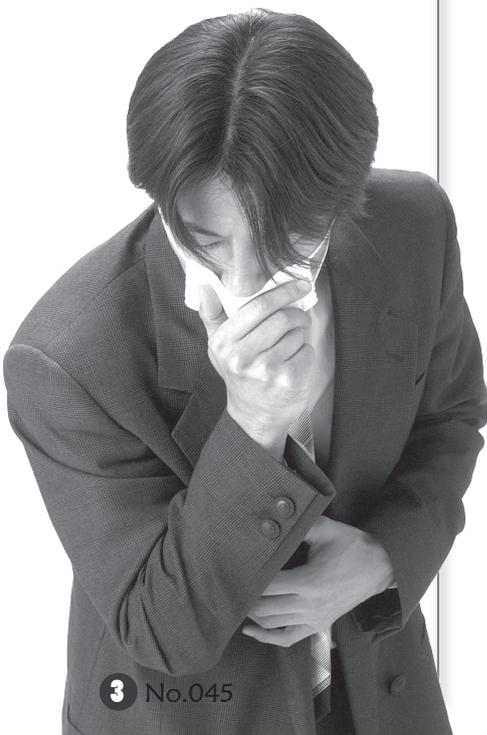
■感染地域は拡大する  
交通機関が発達した現在では、一気に感染が拡大す

る可能性があります。感染地域には近づかず、できるだけ人ごみを避け、特に閉鎖された空間で他人に接近しないようにしましょう。

■休校、外出自粛も  
場合によっては、外出自粛の要請があるかもしれません。学校は早期に休校となる可能性があり、親が会社を休まざるをえない事態も想定しておきましょう。

■緊急事態に備える  
感染拡大の程度によっては、水道・ガス・電気などのライフラインが一時的に停止する事態も考えられます。また、一時的に流通がとどこおる可能性もあります。備蓄品を再度確認しておきましょう。

緊急特集  
新型  
インフルエンザ



こんなときは②  
**町内や近くの町に感染者が出た…**

近くの町でも感染者が出始めると不用意に外出すると、いつどこで感染するかわかりません。他の人に近づかないことが一番の安全です。

■他の人の2〜3m以内に近づかない

感染した人の近く、特に閉鎖された空間では感染の危険が高まるため、他の人との距離を保つことが感染予防には重要です。インフルエンザには平均2日の潜伏期間があるため、見た目が元気な人も感染者かもしれません。

■外出には十分な防備を  
会社は自分や家族が感染した場合には休み、外出は避けましょう。

どうしても外出しなければならぬ時はマスクを装着し、感染のリスクを低くします。帰宅したら手を丁寧に洗いましょう。

こんなときは③  
**家族が感染したかもしれない…**

家族の一員が熱を出して、激しく咳き込んでいます。新型インフルエンザの可能性を考えて、感染の拡大を防ぐ努力をしましょう。

■家族間の感染拡大を防ぐ  
家族の1人が発病したら、すでに家族全員が感染していることを前提に行動しましょう。元気だからといって、潜伏期間中の家族が不用意に外出すると、感染をさせるものになります。また発病者は必ずマスクを着用し、咳エチケット(2ページ参照)を徹底しましょう。



■自宅で看病するときは

病院に重症者が殺到するため、症状の程度によって自宅への療養を指示されるかもしれません。自宅療養で重要なのは看病する人への感染を防ぐことです。

次のことに十分注意して下さい。

- ①換気を良くして、空気中のウイルス濃度を低くする
- ②看病する人もされる人もマスクを付ける
- ③乾燥を防ぐため、部屋の湿度を常に50〜60%に保つ
- ④決まった部屋で看病する
- ⑤看病する人は必ずビニール手袋を着用し、使った手袋やティッシュなどは密閉容器に捨てる

緊急特集  
新型  
インフルエンザ



**感染の疑いがあるときは、いつもの病院に行くはいけません。**

気になったら、まず保健所へ電話を！！

発熱や倦怠感などの症状がでて、感染の疑いがある時は、保健所に連絡して指示を仰ぎます。かかりつけの病院に駆け込むと、その病院で感染を広げてしまう可能性があるため、連絡なしで病院へ行ってはいけません。

**発熱相談センター(峡南保健所内)**  
☎ 0556-22-8158

公的機関のサイトで、新型インフルエンザの正確な最新情報が得られます。

(厚生労働省) [www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04)

(国立感染症研究所) [idsc.nih.gov/index-j.html](http://idsc.nih.gov/index-j.html)

(厚生労働省検疫所) [www.forth.go.jp/](http://www.forth.go.jp/)

【町の相談窓口・問い合わせ】いきいき健康課 ☎ 0556-32-2114

# 図書館 Information インフォメーション

【本館】 ☎ 055-272-8888 午前9時～午後5時（毎週木曜日は午後7時まで）  
 【三珠分館】 ☎ 055-272-1204 午前9時～午後5時  
 【六郷分館】 ☎ 0556-32-2002 [平日] 正午～午後7時 [土・日] 午前9時～午後5時  
 ■ 休館日：全館とも毎週月曜日・祝日・年末年始 ※本館のみ月の最後の平日



## 「こどもにすすめたい本」展

【展示期間】  
 本館 6月5日(金)～6月14日(日)  
 六郷分館 5月22日(金)～6月4日(日)

## 今月のおはなし会 気軽におこし下さい!

- 本館 — [乳幼児対象]  
6/25(木) 午前11時～11時30分
- 三珠分館 — [幼児から小学生対象]  
毎週(火) 午後4時30分～5時  
[乳幼児対象]  
6/23(火) 午前11時15分～11時45分
- 六郷分館 — [幼児から小学生対象]  
6/16(火) 午後3時30分～4時  
※注意：5月より3時30分からになりました!

## 新刊図書

### ■ 児童向け

『やさいやさいおおきな一れ』  
 (大西ひろみ・チャイルド本社)



おばあちゃんから、だいちゃんへ届いた「はたけでたからさがしをしない?」というてがみ。行ってみると、おばあちゃんはふくろにはいった宝物をみせて、それを土のなかに植えました。その宝物とはいったい…? やさいを育てることの喜び、楽しみ、そして命の大切さをおしえてくれる絵本です。

### ■ 一般向け

『認知症に向き合う本』  
 (宮澤由美・新日本出版社)



「高齢化比率の増加に伴って、認知症患者が増加している日本の今、国の認知症対策は患者やその家族が生き生きとした生活を保障するものでなければならない」と著者は言います。本書は認知症の基礎知識・ケアのあり方、また患者が暮らしやすい町づくりにも触れています。

## ■ 図書館まつり (本館)

【日時】 6月28日(日) 午後1時30分～3時  
 【場所】 市川大門町民会館2階講堂  
 【内容】 大型かみしばい・パネルシアター  
 手袋人形など



## ■ 夏のおはなし会 (三珠)

【日時】 6月13日(土)  
 午前10時30分～正午  
 【場所】 三珠児童館  
 【内容】 大型絵本、手遊び ほか



今月も楽しいイベント  
 盛りだくさん!

## 展示コーナー (本館)

『ひまわり書道グループ・書道展』 6月26日(金)まで  
 源氏物語の「若紫」「胡蝶」を抜粋し、それぞれの部分を12名の会員で書きました。また短冊には万葉集より選んで一首ずつ書きました。どうぞご覧下さい。



## わたしの



『ポティラ 妖精と時間泥棒』  
 (ユルネーリア・フンケ/WAVE 出版)



古い森の中にある妖精の丘が突然、何者かに襲われた。妖精の女王ポティラと人間の男の子アーサーが立ち上がる冒険ファンタジー。この話の裏には人間の身勝手さ、欲望などが書き込まれており、ファンタジーだけにとどまらないおもしろさがあります。子どもだけでなく大人も楽しめると思います。

(30代女性・市川地区在住)

申請はお済みですか？

# 各種扶養手当などのお知らせ

町には、児童や障害者を扶養している方や、障害者本人の生活の安定、福祉の増進を図ることを目的とし、様々な扶養手当などの制度があります。これらの手当は、申請をしないと受けることができません。主な手当を紹介しますので、もう一度チェックしてみてください。



## ■児童扶養手当

児童扶養手当とは、父と生計を別にしている18歳までの児童（身体・精神に障害のある場合は20歳まで）を監護している母、または母に代わって児童を養育している方に支給されるものです。

ただし、老齢福祉年金を除く公的年金の受給ができる場合は、その対象から除きます。

☎ いきいき健康課子育て支援係  
☎ 055-272-1106

## ■児童手当

児童手当は12歳到達後、最初の3月31日までの間に児童（小学校修了前の児童）を養育している方に支給されます。ただし、前年の所得が一定額以上の場合には支給されません。（1月～5月分の手当は前々年の所得で判定します）

【手続き】児童を養育する家計の、主たる生計維持者が申請して下さい。住所地の市区町村長、公務員の場合は勤務先の認定を受け、申請した翌月分から支給されます。

※手当を受けるためには申請が必要です。出生、転入等の支給の事由が生じた際に速やかに申請の手続きをして下さい。

【支給時期】原則として毎年2月、6月、10月にそれぞれの前月4カ月分が支給されます。

【支給月額】

■3歳未満 ⇨ 一律1,000円

■3歳以上 ⇨ 第1・2子5,000円、第3子以降10,000円

## 現況届の提出をお忘れなく……………

現況届とは、現在支給を受けている方の所得が制限内であることや、児童を養育している現況などを確認するものです。現況届を提出しない場合は、受給資格があっても手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

【提出期限】平成21年6月30日（火）まで

平成21年1月1日以後に本町に転入された方は、現況届のほかに前住所地発行の児童手当用所得証明書の添付が必要になります。

また、厚生年金加入者で受給者の方は「健康保険被保険者証」の写し、または「年金加入証明書」を必ず添付して下さい。

☎ いきいき健康課子育て支援係 ☎ 055-272-1106

## ■障害児福祉手当

重度の障害があり、日常生活において常時介護を必要とする20歳未満の在宅の方に支給されます。

該当となる重度の障害の程度は、身体の障害（内科的疾患も含む）が、おおむね身体障害者手帳1級（両手指欠損など一部の2級）、精神の障害については、療育手帳がA-2a程度の知的障害、または同程度以上の精神障害です。

なお、3カ月以上の入院や所得制限などにより手当が支給されない場合があります。

☎ 町社支援課福祉係  
☎ 055-272-1106



## ニードスポーツ センターに行こう

### 【施設紹介】.....

- キッズスタジオ ■卓球台
- フリースタジオ・ミーティングルーム  
(ダンスや余興の練習、会議などに)
- フォトドーム(癒しと美容のドーム型  
サウナ) ※各種料金はお問い合わせ下さい。

### 【各種教室】.....

- みんなで健康になろう  
トレーナーの指導のもと、週2回のト  
レーニングで確実に健康に！
- サーキットダイエット  
無酸素と有酸素を交互におこない脂肪  
燃焼効果アップ！
- 骨盤リセット  
股関節や骨盤周囲筋の柔軟改善、筋力  
強化で腰痛予防や姿勢改善！
- DX姿勢改善  
週1回の教室でも確実に姿勢を改善！  
運動の前後で写真を撮り変化を確認
- ボディリラクゼーション  
簡単な運動で老廃物を除去。週1回で  
体のお手入れができます
- グラップリング  
格闘技の寝技を使い、鍛えづらい細か  
い部分までバランスよく鍛える！
- かんたんピラティス  
自宅でもできる筋トレで簡単シェイプ  
アップ。呼吸法も学べます。

### 【有料・要予約】.....

- Re・Fresh エアロビクス  
J-POPの曲に合わせて振り付け、基礎  
体力と筋力アップ！
- リセットヨガ  
ヨガで身体の柔軟性を改善しながら、  
疲れた心とカラダをリセット！

### 【入場料】.....

- 町内 400円 ■町外 500円
- 町内国保加入者 300円

### 六郷の里・ニードスポーツセンター

開館：午前10時 閉館：午後9時30分  
定休日：日曜日 ☎0556-32-5065

## ■特別障害者手当

著しく重度の障害があり、日常生活において常に特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の方に支給されます。

著しく重度の障害の程度とは、おおむね身体障害者手帳1級(視力・聴覚障害など一部2級)程度の異なる障害が2つ以上ある場合、最重度程度の知的障害や同程度以上の精神障害などです。なお、3か月以上の入院や所得制限などにより手当が支給されない場合があります。

☎町社支援課福祉係 ☎055-272-1106

## ■心身障害者 心身障害児福祉手当

在宅の心身障害児・心身障害者を保護している方に対し、福祉の向上をはかるため、手当を支給いたします。

### 【支給対象者】

- 身体障害者手帳1～2級
- 療育手帳 障害程度A
- 精神保健手帳1～2級

※ただし次の方は対象にはなりません。

- ・障害年金、特別障害者手当、障害児福祉手当、特別児童扶養手当の受給者
- ・施設入所者、及び3か月以上入院している方
- ・市町村民税課税世帯に属する方

【支給額】月に2,000円

【支給月】7月、11月、3月

(4か月分まとめて、月末までに支給します)

☎町社支援課福祉係 ☎055-272-1106

## ■特別児童扶養手当

身体障害のため、日常生活において常時介護を必要とする20歳未満の児童を養育している家庭に支給されます。

支給要件として、おおむね身体障害者手帳1～3級、療育手帳A～B-1程度の交付を受けている方です。

なお、3か月以上の入院や所得制限などにより手当が支給されない場合があります。

☎町社支援課福祉係 ☎055-272-1106