

こんにちは保健師です

インフルエンザにご用心!
しっかりと予防、早めの対策!!

空気が乾燥する時期になると、インフルエンザがやってきます。インフルエンザへの備えは「かかりない(予防)」「重症化させない」「周囲に広めない」が大切です。流行前に対策をお伝えします。

症状や感染経路

主な感染経路はせきやくしゃみの際に口から発生する小さな水滴による飛沫感染です。1~3日間の潜伏期間後、突然の高熱・頭痛・全身倦怠感・関節痛等が現れます。気管支炎や肺炎も併発し、高齢者や子ども、呼吸器や心臓等に基礎疾患や慢性の疾患を持つ方は重症化すると死亡する恐れもあります。

インフルエンザを予防する有効な方法

① 流行前のワクチン接種

予防接種は、発病や重症化予防に有効です。ワクチンの効果が現れるのは接種後2週間ほどで、免疫の持続期間は約5ヶ月です。流行前の12月中旬までには予防接種を済ませましょう。

② 感染を広げないための「咳工チケット」

感染者のくしゃみやせきにはたくさんのウイルスが含まれてあり、せきは2~3m、くしゃみは5m近く飛びため、咳工チケットを守りましょう。

- ・発症したら1週間はマスクを着用
- ・せきやくしゃみは他人から1~2m離れる
- ・鼻をかんだティッシュは蓋付きゴミ箱へ
- ・こまめなうがい、手洗い、手指消毒

③ 適度な湿度の保持 (50 ~ 60%)

- ④ 適度な休養とバランスの取れた栄養摂取
- ⑤ 人混みを控える

療養時に注意したい点

- ・安静にして休養する
- ・水分補給を十分に(お茶でもスープでも可)
- ・処方された薬は用法用量を守り服用する
- ・解熱後2日目まで外出は控える

寒さが本番となる時期は、免疫力が弱まるといんフルエンザに感染しやすくなります。ウイルスから身を守って元気に流行期を乗り切りましょう。



町いきいき健康課 ☎ 0556-32-2114

～ 乳児・幼児健診 ～

■□■4カ月児・7カ月児健診

【とき・場所】10/4 (火) 三珠健康管理センター
【受付時間】午後1時~1時30分
【対象】平成28年3月、6月出生児
【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

■□■10カ月児・13カ月児健診

【とき・場所】10/26 (木) 三珠健康管理センター
【受付時間】午後1時~1時30分
【対象】平成27年9月、12月出生児
【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

■□■1歳6カ月児健診 ⇒ 三珠・市川地区の方対象

【とき・場所】10/13 (木) 三珠健康管理センター
【受付時間】午後1時~1時30分
【対象】平成26年12月~平成27年2月出生児
【持ち物】母子健康手帳、問診票

都合がつかない方は、いきいき健康課子育て支援係までご連絡下さい

～ カンガルー(母親)学級 ～

■3回目 10/7 (金) お産の進み方と過ごし方、マタニティヨガ

■4回目 10/21 (金) 赤ちゃん用品の準備、子どもの育て方(沐浴)、先輩お母さんと赤ちゃんとふれあい

【時間】午後1時30分~(受付は1時15分~)

【場所】三珠健康管理センター

【対象者】妊娠中の方

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装

～ すくすく相談会 ～

子どもに関する悩みや心配事を専門の心理士に相談してみませんか?

例: こたばがはっきりしない、落ち着きがない、かんしゃくや乱暴で困っている、こだわりが強い、友達とうまく関われないなど…。

【日時】10/28 (金) 午後1時~

【場所】三珠健康管理センター

※完全予約制です。申し込み問い合わせは、10/26 (木)までにいきいき健康課子育て支援係までご連絡下さい。

相談は無料で秘密は厳守されますので安心してご相談下さい

～ リリース教室 ～

【日時】10/21 (金) 午後1時~午後1時30分

【場所】三珠健康管理センター
【内容】乳児と母親の健康チェック、ベビーマッサージ、妊婦さんとの交流
【対象】出生5カ月までの児とその母親
【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

～ パパママ教室 ～

【日時】10/30 (日) 午前10時~午後1時

【場所】三珠健康管理センター
【内容】妊婦体験、フリートークなど
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳
※予約制です。申し込み問い合わせは10/26 (木)までにいきいき健康課子育て支援係までご連絡下さい。
※託児を希望される方は、申し込み時に「託児希望」とお伝え下さい。

～ 母子健康手帳の発行 ～

【とき】10/7 (金)、10/26 (木)

【場所】三珠健康管理センター 1階和室
【受付時間】午前10時(時間厳守でお願いします)
※発行には1時間30分程度かかります。

【持ち物】印鑑、保険証、個人番号カードまたは通知カード、運転免許証などの身分が確認できる物
※原則、上記日程で本人に限り発行となります。

平成28年度
三珠地区住民健康診断

【日程】
10月15日 上野本村・川浦・樋田
10月16日 町屋
10月17日 北区・南区
10月18日 上ノ原・道林・大塚桃林橋・下河原
10月19日 上野桃林橋・矢作・下九一色

【受付時間】午前8時~10時30分
【場所】三珠健康管理センター
【持ち物】「健康診断のご案内」封筒一式
保険証ほか
※町国保以外の医療保険の扶養家族で、特定健診を受けられる方は「特定健診査受診券」を必ずお持ち下さい。
※町国保以外の医療保険に加している方(本人)は特定健診は受けられません。がん検診のみ受けることができます。
※封筒に書かれている持ち物チェックリストをご覧下さい。
※65歳以上の結核検診も上記の日程で行います。
結核検診受診票を忘れずにお持ち下さい。
町いきいき健康課 ☎ 0556-32-2114

高齢者
インフル
エンザ
予防接種

60~64歳までの特例対象者

対象者 60~64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級に該当する方)

【接種期間】10月1日~平成29年1月31日

【公費負担】1人1回のみ、3,000円の助成
(差額は自己負担となります)

【医療機関】主治医及び町内医療機関他

【申請方法】対象者に該当し、接種を希望する場合は期日までにいきいき健康課・健康増進係までご連絡下さい。申請はいきいき健康課・福祉支援課・三珠支所住民サービス係で受け付けてあります。
※該当しない場合もありますので申請前に必ずお問い合わせ下さい。

【申請期日】12月26日(月)まで

【申請時の持ち物】
身体障害者手帳、健康保険証、印鑑

B型肝炎
ワクチン

10月1日より子どものB型肝炎ワクチンが定期接種化します。

対象者 平成28年4月1日以後に生まれた者で1歳に至るまでの間にある者

【接種方法】組換え沈降B型肝炎ワクチンを27日以上の間隔をあいて2回皮下に注射、その後139日以上の間隔をあいて1回皮下に注射する。

標準的な接種期間

生後2カ月に至った時から生後9カ月に至るまでの期間

既接種者の取り扱い

対象者のうち、平成28年10月1日以前に接種したB型肝炎ワクチンがある者については任意接種扱い(自費接種)となり、残りの回数のみが定期接種扱い(公費負担)となります。

※対象者のうち9月中旬までの出生児については予診票を郵送しました。今後の出生児については届出時に窓口にてお渡しします。