



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課  
TEL 01456-2-6571  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

毎年、冬に近づくと猛威を振るうインフルエンザ。  
日本では例年、約一千万人がインフルエンザに感染していると言われています。

今年も、新型コロナウイルス感染症と合わせて、感染対策が必要です。

### インフルエンザって？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症する、呼吸器感染症です。

一般的な風邪の症状である咳やのどの痛みに加えて、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

肺炎や脳症などの合併症を併発し、重症化する場合があります。  
**インフルエンザは**

### どうやってうつる？

インフルエンザウイルスの感染経路には、「飛沫感染」と「接触感染」があります。

「飛沫感染」は、感染した人が咳やくしゃみをするなどで飛んだ液などのしぶきに含まれたウイルスを、近くにいた人が口や鼻から吸い込み、体内に入り込むことで起こります。

「接触感染」は、ウイルスが付着したドアノブやスイッチなどに手で触れ、さらにその手で鼻・口に再び触れ、体内にウイルスが入り込むことで起こります。



### インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザにならないために、免疫力が低下しないよう、次のことを意識しましょう。

- ◎栄養バランスの良い食事をとる
- ◎十分な睡眠・休息をとる
- ◎適度に運動をする
- ◎部屋の湿度を50〜60％に保ち、のどの乾燥を防ぐ
- ◎「飛沫感染」「接触感染」を予防するためには、次のことを意識しましょう。
- ◎帰宅時や食事前に手を洗う
- ◎こまめに手指を消毒する
- ◎マスクを着用する
- ◎人混みや繁華街への外出を極力避ける

また、自分から周囲にウイルスをうつさない様にすることも大切です。

無症状や軽い風邪症状でも、インフルエンザに感染している場合があるため、日頃から次のことを意識しましょう。

- ◎マスクを着用し、だ液などのしぶきが飛ばないようにする
- ◎マスクを着用せず咳やくしゃみをする場合は、ティッシュや腕の内側で口元を押さえ、人に向かない方を向いて行う
- ◎密閉空間では1時間に1回程度換気をする
- ◎症状がある場合は、人との接触を避ける
- ◎熱が下がり、症状がなくなった後も、2日間は外出や人との接触を控える



### 予防接種をおすすめします

インフルエンザワクチンを接種することは、感染を予防し、感染しても重症化を抑える効果があります。

町内医療機関での接種方法については、広報ひだか10月号の巻き込みチラシにてお知らせしております。(町ホームページにも掲載しています。)

### 助成対象者

- ・65歳以上の方
- ・60〜64歳の方で心臓、じん臓、呼吸器、免疫不全による身体障害者手帳1級を持っている方
- ・生後6か月〜中学3年生のお子さん
- ・64歳以下の非課税世帯と生活保護世帯の方。

### 助成額

上限3千円(お子さんの2回目も上限3千円)です。

### 手続き

左記に該当する方は、役場健康増進課、地域住民課、水くらしサービスセンター、厚賀出張所において所定の手続きが必要です。

### ・64歳以下の非課税世帯と生活保護世帯の方

↓接種前に町内医療機関で使える助成券をお渡ししますので、印鑑をお持ちの上、申請してください。

### ・町外で接種した方

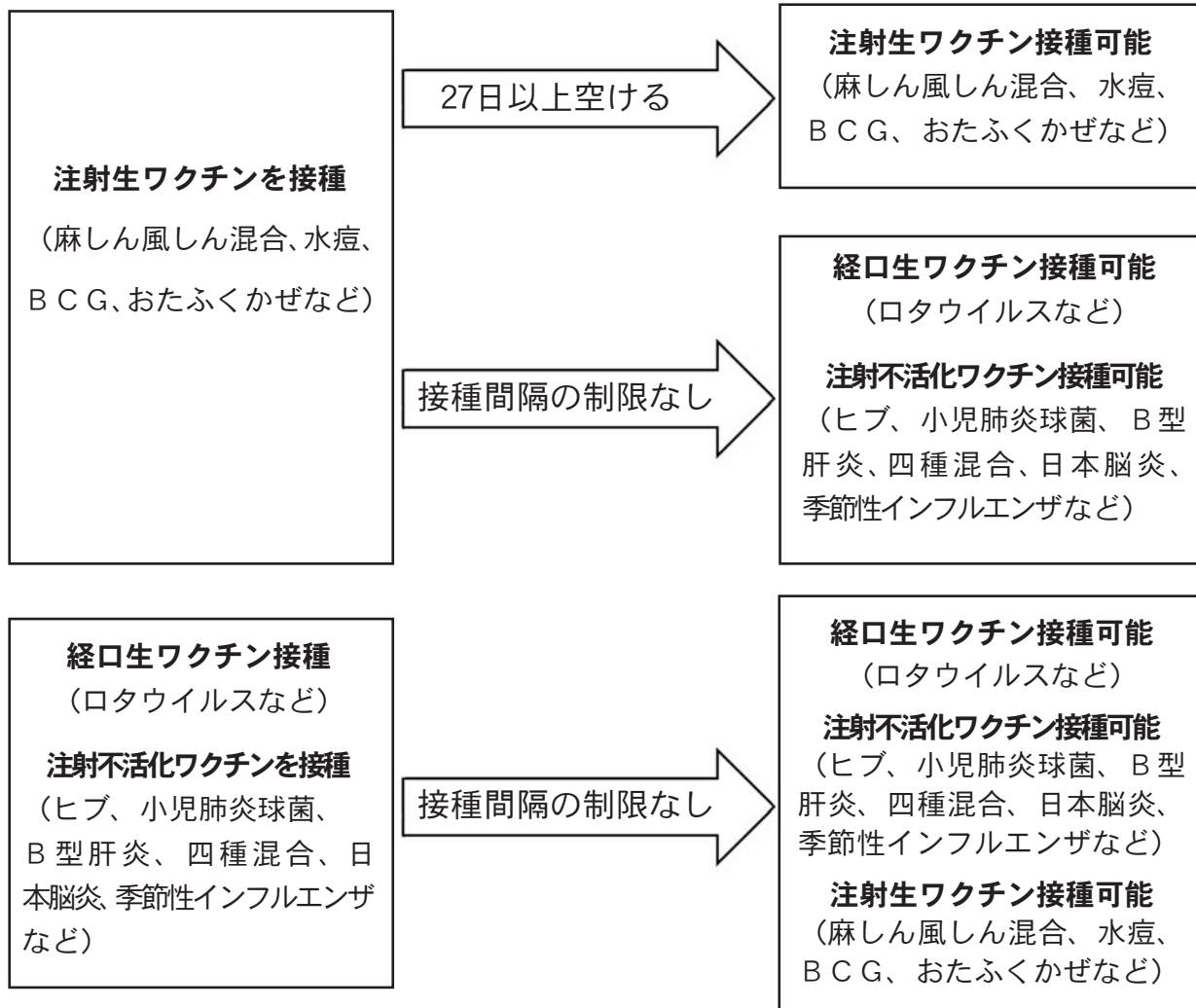
↓償還払い(立替払い)となります。接種済証または予診票のコピー(母子手帳でも可)、領収書、印鑑、通帳をお持ちの上、申請してください。

### 助成に関するお問い合わせ先

- 日高町役場 健康増進課
- 014561216571
- 日高総合支所 地域住民課
- 014571613173

# ワクチンの接種間隔が変わります

令和2年10月1日から、ワクチンの接種間隔が以下のように変わります。  
 注射生ワクチンどうしを接種する場合は27日以上あける制限はこれまでどおりですが、  
 その他のワクチンの組み合わせについては、一律の日数制限は設けないことになりました。



※同じ種類のワクチンを複数回接種する場合の接種間隔は、これまでどおりです。

## 献血のご案内

北海道赤十字血液センターからのお知らせです。  
 移動献血車による日高町内の献血事業を次の日程で実施いたしますので、献血にご協力ください。

11月16日(月)	9:30~12:00	日高町役場本庁舎前
	13:15~14:15	日高町役場本庁舎前
	14:45~16:30	門別国保病院前
12月2日(水)	9:30~10:45	日高西部消防組合前
	11:15~12:30	門別警察署前
	14:00~16:30	JAびらとり富川支所前



【お問い合わせ先】日高町役場 子育て福祉課 福祉グループ 電話 01456-2-6183