

## 高齢者インフルエンザ 予防接種のご案内

### 対象

- ① 65歳以上の方
- ② 60歳～64歳で心臓、じん臓、呼吸器等の障害のある方で身体障害者手帳1級の方

### 期間

10月～平成19年1月末まで（期間外の場合には、全額自己負担となります）

### 実施医療機関

指定医療機関

（小野町、田村市、三春町）

※必ず予約をしてください。

### 持参するもの

- ① 健康保険証
- ② 老人手帳または健康手帳
- ③ 接種料 1,000円

### 接種回数

1人1回

### 問い合わせ 健康福祉課

☎72-6934

## 健診で「要精検」・「要医療」の方は早めに受診を！

各種健診の結果、「要精検」「要医療」と判定された方は、そのまま放置せず結果通知書を持参して早めに医療機関で受診しましょう。

## インフルエンザにかからないためにはどうすればよいのですか？

予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けることです。これは欧米では一般的な方法です。日本では年々ワクチンを受ける方が増えてきています。インフルエンザにかかった場合の重症化防止の方法として有効と報告されています。

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳（せき）、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染します（飛沫感染と呼ばれています）。インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人や、疲れていたたり、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。のどの粘膜の防御機能が低下するためです。外出時にはマスクを利用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60％）を保つようにしましょう。十分に休養をとって、体力や抵抗力を高め、常日ごろからバランスよく栄養をとることも大切です。帰宅時のうがい、手洗いも、一般的な感染症の予防としておすすすめします。

また、インフルエンザにかかって、咳などの症状のある方は特に、周りの方へうつさないために、マスクの着用をお勧めします。

## 休日当番のお医者さん

月 日	当 番 医	所 在 地	電 話 番 号
10月22日(日)	のざわ内科クリニック	三 春 町	(61)1500
29日(日)	秋 元 医 院	田村市(船引町)	(82)1514
11月3日(祝)	石 塚 医 院	小 野 町	(72)2161
5日(日)	春 山 医 院	三 春 町	(62)3239
12日(日)	遠 藤 医 院	田村市(船引町)	(85)2016
19日(日)	板 橋 医 院	小 野 町	(72)2661

\*電話確認のうえ受診してください。

\*小野町ホームページの「休日当番医一覧」をご覧ください。http://www.town.ono.fukushima.jp

## 10月・11月の保健ごよみ

内 容		10 月	11 月	受 付 時 間	場 所
こころの相談室 (要予約)		—	9日(木)	10:30～12:30	母子健康センター
予 防 接 種	ポ リ オ	—	14日(火)	13:30～14:30	保健福祉センター
	高 齢 者 インフルエンザ	平成19年1月まで		指定医療機関 (小野町、田村市、三春町)	

\*健診や予防接種などについては、「おのまち健康カレンダー」をご覧ください。

◆問い合わせ 健康福祉課 ☎72-6934