

# 保健センターだより

保健センター ☎ 67・1151



## インフルエンザを 予防しましょう

インフルエンザは感染力が強く、免疫力の低い高齢者や子供は重症化しやすいので要注意です。38度以上の高熱・悪寒・頭痛・関節痛・下痢などの全身的な症状が出るのが特徴です。「かかったかも」と思ったらすぐに病院へ行きましょう。

### 予防法

**マスクを着用する**・・・マスクは自分に合ったサイズを選びましょう。

**手洗い・うがいを小まめに**・・・手洗いはせっけんを使い、指の間や手の甲まで洗いましょう。

**部屋の湿度を高くする**・・・インフルエンザウイルスは、空気が乾燥すると活発に活動し、部屋の湿度が50%以上になると生存率が減少します。

**予防接種を受ける**・・・予防接種は発症しにくくし、重症化を防ぎます。

**免疫力を高める**・・・バランスの取れた食事・適度な運動・睡眠で健康なからだを作り、発症を抑えましょう。

## インフルエンザ予防接種 がん検診の 自己負担金が免除されます

世帯全員が市民税非課税の方は、インフルエンザ予防接種、がん検診の自己負担金が免除されます。対象になると思われる方は、基準日までに税務課で課税状況を確認してください。

※未申告により市民税額が確定していない方は、対象になりません。

基準日 1月31日(木)



## 風しんにご注意ください

7月以降関東地方を中心に風しんが流行し、愛知県でも風しん患者が増加しています。風しんは妊婦（特に妊娠20週頃まで）が感染すると、目や耳などに障がいがある赤ちゃんが生まれてくる可能性があり、特に注意が必要です。

風しん患者の約80%は男性で、うち約70%が20～40歳代です。これは、平成元年以前生まれの男性は、予防接種を公費で受ける機会がない、または1回しかなく、十分な免疫を持たない人が多いためと考えられています。

風しんの主な症状は、発疹や発熱などで風邪の症状とよく似ており、感染に気づかないこともあります。自分が風しんにかかったことがあるか、予防接種を受けたことがあるか、母子手帳などで確認してみましょう。

### 助成制度

#### ◆予防接種費用の一部助成

対象 抗体価の低い方など 問合せ 健康推進課

#### ◆抗体検査（無料）

対象 妊娠を予定している方など 問合せ 豊川保健所（☎ 86・3188）

