



## インフルエンザの予防 「手洗い・うがい・ マスクと予防接種」

【問合せ】

保健課 保健業務班

☎773-6811

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によって起こる病気です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が比較的急激に現れるのが特徴です。ほかにも風邪と同じような喉の痛み、鼻汁、咳などの症状があります。重症化や他人への感染を予防するために、気になる症状があったら早めに受診しましょう。

### 予防方法

- ・ 事前の予防接種（発症と重症化を防ぐ）
- ・ 流行時は外出を控える
- ・ 人混みではマスクを着ける
- ・ 帰宅時の手洗い、うがいの

### 徹底

- ・ 室内の適度な湿度を保持
  - ・ バランスのよい食事
  - ・ 十分な睡眠と休養
- インフルエンザは、感染している人の咳やくしゃみなどで吐き出される微粒子（飛沫）を介して感染する「飛沫感染」が中心です。他人に感染させないために次のことを心がけましょう。

- ・ 咳やくしゃみは、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて、1メートル以上離れてする
- ・ 鼻汁・痰などを含んだティッシュペーパーは、ふた付きのごみ箱にすぐに捨てる
- ・ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う
- ・ 咳やくしゃみが出ている間は、マスクを着ける



## インフルエンザ予防接種のQ&A

### Q&A

Q 予防接種はいつごろ受ける  
とよいの？

A インフルエンザは例年1月末～3月上旬に流行のピークとなります。予防接種の有効性を高めるためには、10月～12月中旬に接種を終えることが望ましいといわれています。

Q 妊娠中でも接種できるの？

A 流産や先天異常の発生頻度が多くなったという報告はありません。授乳期間中でも母乳を介して子どもに影響を与えることはなく、接種できます。

Q 接種は何回するの？

A 13歳未満は2回、13歳以上は1回の接種です。（基礎疾患がある人は、主治医にご相談ください）

Q 赤ちゃんは接種できるの？

A 生後6か月から接種できます。

Q 接種費用の補助の条件は？

A 65歳以上と、障がいのある一部の60歳以上65歳未満の人です。（詳しくは、市報10月1日号20ページをご覧ください）

## 歯周病は生活習慣病のひとつ ～11月8日（土）は歯の日～

【問合せ】

保健課 保健業務班

☎773-6811

市民課 国保年金係

☎773-6661

### 歯科健診はお済みですか

5月下旬に、特定の年齢の人を対象に成人歯科健診・後期高齢者歯科健診の受診券を発送しました。使用期限は平成31年2月28日（木）です。口の健康を保つことは、豊かな人生の土台となります。ぜひ歯科健診を受けましょう。

### 成人歯科健診（保健課）

4月2日～平成31年4月1日に21歳・31歳・41歳・51歳・61歳・71歳になる人

### 後期高齢者歯科健診（市民課）

4月2日～平成31年4月1日に76歳・80歳になる市の後期高齢者医療加入者

## 要介護者への訪問歯科診療

【問合せ・申込み】

南魚沼歯科医師会

在宅歯科医療連携室

☎080-90833-4934

介護が必要で歯科医院への通院が困難な高齢者などを対象に、訪問歯科診療の申込みを受け付けています。本人、家族からの相談にも歯科衛生士が対応します。

「入れ歯が合わない。壊れたけど通院が難しい」「自宅や入所先に来てくれる歯科医院を紹介してほしい」「介護が必要な家族の歯みがきの仕方が分からない」など、歯科に関することは何でも、ご相談ください。相談は無料です。

日時 月～金曜日

午前9時～午後1時

