

冬が来る前に  
早めのワクチン接種！



# 保健センター通信

— Health Information of The Ushiku City —

問 健康づくり推進課  
(市保健センター内)  
☎内線1742

## インフルエンザ、肺炎の重症化に注意しましょう

～ 流行前のワクチン接種は重症化予防に有効です ～



### インフルエンザとは

例年12月から3月にかけて流行します。インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化に注意が必要です。

### 肺炎とは

肺炎は細菌やウイルスなどが肺に入り込んで起こる炎症です。肺炎は年間を通して発生し、平成23年以降全国の死亡原因の第3位を占めています。風邪やインフルエンザなど体の抵抗力が弱まった時にかかりやすいので、冬の時期は注意が必要です。日常でかかる肺炎の原因菌で最も多いのは、肺炎球菌です。

### 予防方法

- 1 流行前のワクチン接種(ワクチンは重症化の予防効果が認められています)** ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。ワクチン接種を受けてから、体の中で抗体ができるまでには、一定期間が必要です。また、接種をしても症状がでる可能性はありますので、予防に努めましょう。
- 2 手洗いとアルコール製剤による手指消毒** 手洗いで付着したウイルスを洗い落とし、アルコール製剤による手指の消毒がウイルスに対して有効です。帰宅時、食事前、トイレ後はもちろん咳やくしゃみがでたあとなどにこまめに行うことが大切です。
- 3 感染を広げないために「咳エチケット」** 主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から「咳エチケット…①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、しゃがんで下を向いてくしゃみをする、②咳やくしゃみが出る時はマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど」を心掛けてください。
- 4 口腔内の清潔を保つ** 歯みがきなどで口腔内をきれいにすることは、肺炎の予防に有効と言われています。

### 牛久市の予防接種助成について

	高齢者インフルエンザ	23価高齢者肺炎球菌
公費負担の期間	平成27年10月1日(木)～平成28年1月31日(日) ※この期間以外では公費負担は受けられません。ご注意ください。	65歳以上の方は一生涯に一度いつでも接種可能 ※2回目以降は自費での接種になります。
対象者	①65歳以上の方(平成28年1月31日基準日) 65歳の誕生日を迎える前でも、接種できます。 ②60～64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方で、厚生労働省令で定めるもの(内部障害1級の方)	以下の方で、過去に一度も接種していない方 ①65歳以上の方(平成28年3月31日基準日) ②60～64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方で、厚生労働省令で定めるもの(内部障害1級の方)
料金	医療機関で定めた額から公費負担分2,500円を差し引いた額	医療機関で定めた額から公費負担分3,000円を差し引いた額
場所	医療機関で個別接種(牛久市内の実施医療機関については「すこやか」P22をご覧ください)	
予診票	対象者となる方へは平成27年9月末までに個別郵送しています。	65歳以上の方および平成28年3月31日までに65歳を迎える方は、すでに個別郵送しています。

◆問い合わせ・接種の相談・予診票の再発行など 健康づくり推進課(市保健センター) ☎873-2111