



インフルエンザを予防しよう

これからインフルエンザが流行する季節になります。この時期はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症のどちらも気をつけなければなりません。一人ひとりが感染予防に努めましょう。

■風邪とインフルエンザの違い

風邪とインフルエンザでは、次のように症状などの違いがあります。

	症 状	流行の時期
風邪	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	決まった時期はありません
インフルエンザ	38℃以上の発熱やせき、倦怠感、のど・関節の痛みなど全身症状	流行のピークは1月～2月。 4月～5月まで続くこともあります

インフルエンザの症状は新型コロナウイルス感染症の症状に似ていますので、症状が気になるときは『かかりつけ医』または『受診・相談センター』にご相談ください。

◇受診・相談センター（24時間対応）専用ダイヤル # 7700 または ☎ 083-902-2510

■インフルエンザや新型コロナウイルスなど感染症を予防するには

- ・屋外から帰ったときは手洗いを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液などで手を消毒すると効果的です。
- ・普段からの健康管理が重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を落とさないように気をつけましょう。
- ・予防接種を受けることで発症の可能性を減らし、もし発症したときも重症化を防ぎます。
- ・インフルエンザは、流行する型が毎年変わるので、毎年、接種するようにしましょう。

■インフルエンザにかかったときは、『他の人にうつさない』ことが大切です

インフルエンザの感染力はとても強く、対策を行っていても家庭内で感染することがあります。家族一人ひとりが予防対策を徹底することが大切です。

- ・せきが出るときは、家族に感染させないようにマスクをつけましょう。
- ・家庭で患者と接するときにはマスクを着用し、お世話をした後などは、こまめに手を洗いましょう。
- ・家族への感染を防ぐため、1時間に5～10分程度は、部屋の換気をするよう心がけましょう。
- ・熱が下がったあとも、他の人にうつす可能性がありますので、熱が下がっても2日程度は外出を控えるようにしましょう。

さんまご飯

今が旬の『さんま』には、がんや生活習慣病を予防するDHAやEPAが豊富に含まれています。食の細かい高齢者や魚の苦手なお子さまも、身をほぐしてご飯に混ぜることで食べやすくなります。もともと美味しくなるこの時期に、ぜひ作ってみてください。



いただきます

田布施町食生活改善推進協議会

作り方

米	2合
水	360cc
だし昆布	長さ 10cm 1枚
生姜	1かけ
A	酒 大さじ2
	しょうゆ 小さじ2
さんま(生)	1尾
塩	少々
小ねぎ	10g

1人分の栄養価

エネルギー…345kcal
たんぱく質…8.5g 脂質…5.3g
カルシウム…18mg 塩分…0.9g

- ①米は洗って分量の水に15分間浸水させる。
- ※新米の場合は水を少し減らして加減する
- ②炊飯器に①とだし昆布、刻んだ生姜、Aを入れ、軽く混ぜて炊く。
- ③さんまは頭とはらわたをとり、かるく塩を振って焼く。
- ④炊き上がった炊飯器にさんまを入れて10分蒸らす。
- ⑤だし昆布を取り出し、さんまの骨を取り、小口切りにした小ねぎを加えてざっくりと混ぜる。

高齢者のインフルエンザ予防接種（一部助成）について

高齢者は、インフルエンザに感染しても、高熱や倦怠感などの症状が出にくいいため気づくのが遅れ、肺炎などの合併症を引き起こすことが多くなります。次のとおり、予防接種の一部助成をしますので、かかりつけ医とよく相談して、予防接種を受けることをお勧めします。

新型コロナワクチンなどを受けられた人は、2週間程度の間隔を空けて接種してください。

◇対象者

- ・65歳以上の人
- ・60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいにより、身体障害者1級の交付を受けている人、または、身体障害者1級程度の障がいのある人（身体障害者手帳または診断書が必要となりますので保健センターに必ずご相談ください。）

◇実施期限 令和4年2月28日

◇自己負担額 1,490円（ただし、1回のみ）

※生活保護の人は無料です。接種時に『診療依頼書』を医療機関へ提示してください。

◇持参品

生年月日がわかるもの（健康保険証など）と健康手帳（予防接種手帳）を必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳のない人は保健センターでお受け取りください。

◇実施場所 県内医療機関

※必ず医療機関にご予約ください。

ちびっこまつりの中止について

11月に開催を予定していた『ちびっこまつり』は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

10月17日～23日は『薬と健康の週間』です。

あなたは『かかりつけ薬剤師』『かかりつけ薬局』ありますか？

『かかりつけ薬剤師』や『かかりつけ薬局』があると、『いつでも』『気軽に』相談できます。

- ・現在利用しているすべての医療機関の処方せんの内容をチェックし、薬の飲み合わせや副作用を確認してもらえます
- ・薬局の営業時間外でも、薬などの電話相談ができます
- ・在宅療養の人でも、残薬の管理や健康相談ができます（薬剤師が伺います）
- ・医療機関や地域包括支援センターなどの関係機関と連携し、総合的な支援を行います

◇県内の薬局は、関係機関と連携し、あなたの健康をサポートします！

薬局の所在地や取組内容など（薬局機能情報）については、山口県ホームページ（<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15400/yakuzi/kinojoho4.html>）で公表していますので、積極的に活用し、あなたの『かかりつけ薬剤師』『かかりつけ薬局』を見つけましょう。

◇問合せ先 柳井健康福祉センター ☎ 22-3631

10月10日は『目の愛護デー』

目の病気や心配なことは、眼科専門医に相談しましょう。早期発見・早期治療が大切です。メガネやコンタクトレンズを使用している人は、定期的に眼科専門医を受診しましょう。