

# インフルエンザに 注意しましょう

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

## 【自分でできる予防対策】

### ◇外出後は、小まめに、丁寧に手洗い・うがい

石けんなどを使ってしっかりと洗い、きれいなタオルなどで十分にふき取りましょう。

アルコール消毒も効果的です。うがいも忘れずに。



## 小児健診は 受診されましたか？

小児健診は、長引く避難生活や放射線への不安などが健康に様々な影響を及ぼすことが懸念されることから、疾病の早期発見、早期治療のために行っているものです。受診期間は12月までです。冬期は、医療機関の混雑が予測されるため、早めに受診されることをお勧めします。

### ▷対象者

福島県内の平成23年時指定避難区域等の住民で、平成11年4月2日から平成26年4月1日までに生まれた方

### ▷費用 無料

※詳しくは、対象の方にお送りしている「小児健康診査」に関するお知らせをご覧ください。

**申・問 福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター** ☎024(549)5130

広げよう  
ママ友の輪

## 今月のかもめっ子クラブ

- ◆郡山市◆ 11月13日(木) 10時～  
郡山市総合福祉センター
- ◆いわき市◆ 11月20日(木) 10時～  
いわき市文化センター
- ◆南相馬市◆ 11月27日(木) 10時～  
高平生涯学習センター



# 保健 だより



問 健康保険課健康係 ☎0243(62)0168

### ◇十分な栄養と睡眠をとって健康管理

健康管理も重要。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。

### ◇予防接種も効果的な予防法の一つ

予防接種はインフルエンザ発症の可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。毎年定期的な接種が有効です。

\*咳やくしゃみのあるときは、「咳エチケット」を守りましょう。

- マスクをする
- 口と鼻をティッシュでおおう
- 周りの人から顔をそむける



## 県外で高齢者等インフルエンザ予防接種および高齢者肺炎球菌ワクチンを接種する方へ

避難先の市区町村で接種することができますが、接種の際に自己負担金がある場合には、浪江町で費用を負担しますので、予防接種費用助成申請(請求)書に必要書類を添えて郵送してください。

### ▷対象者

#### ①高齢者等インフルエンザ予防接種

65歳以上の方

#### ②高齢者肺炎球菌ワクチン

平成26年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方(すでに高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことのある方は、対象外となります。)

※①②とも、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級に相当する程度の障がい)も対象になります。

### ▷必要書類

- 予防接種費用助成申請(請求)書
  - 領収書(原本)
  - 予診票(写し可)または予防接種済証の写し
- ※予防接種費用助成申請(請求)書がない方は、ご連絡ください。