



健康支援課  
☎973-3209

# 高齢者の季節性インフル エンザ予防接種について！

インフルエンザを防ぐ、  
日常生活の過ごし方

朝夕涼しくなり、秋の気配を感じる今日この頃。季節の変わり目は特に、体調も崩しやすいです。ですが、いかがお過ごしですか？

毎年流行っているインフルエンザ。これから本格的な冬場に向け、早めにその予防方法を知ることが、感染を予防することができます。

## インフルエンザ予防接種で 感染を予防しよう

予防接種後、免疫力がづくまで、約2週間かかります。流行する前に接種を済ませ、予防することが大切です。一般的に10月下旬から12月上旬までに受けるのが望ましいです。接種希望者は、かかりつけ医者とよく相談して、ぜひ受けるようになさってください。

### 高齢者のインフルエンザ 予防接種

うるま市では、高齢者（65歳以上）のインフルエンザ予防接種を一部公費負担で受ける事ができます。

#### 【対象】

うるま市に住所のある方で

- ① 65歳以上の高齢者
- ② 60～65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器等に重い病気があり医師が必要と認めた方

#### 【実施期間】

平成21年10月1日～  
平成22年2月28日まで

#### 【自己負担】

千円

#### 【公費負担】

3千円

#### 【注意点】

① 高齢者インフルエンザ受諾医療機関へ電話予約が必要（予約料は各医療機関にあります。）

② 健康手帳（住民健診時に用いる手帳）を持参し、記録してもらってください。

\*詳しくは、健康支援課までお問い合わせください。

### インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻や気管など気道に吸入することによって感染します（飛沫感染と呼ばれています）。

普通の風邪症状とは違って、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が強くなります。

また、気管支炎や肺炎を合併しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起すこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは、命にかかわることもあります。

流行は、おおむね初冬から春先によくみられます。

（\*沖縄県感染症情報センター  
<http://www.idsc-okinawa.jp/>で、最新の発生状況が把握できます。）

#### ① 栄養と休養を十分とる

不規則な生活でリズムが崩れると抵抗力が弱まります。休養で疲れを十分にとり、体力や抵抗力を高めましょう。

バランスよく栄養をとることも大切です。

#### ② 外出後のうがいと手洗い

日頃から外出から帰ってきたら、すぐにうがいをする習慣をつけましょう。手洗いは、石鹸と流水で洗いましょう。帰宅後と食前が効果的です。

#### ③ 室内換気と湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。ウイルスは低温・低湿を好むので、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。室内に濡れタオルを干す・加湿器を利用するなどすると良いでしょう。また、定期的な換気で、室内の空気をきれいに保ちましょう。

#### ④ マスクを利用する

病院など人混みでは、ウイルスの進入を防ぎ、喉の乾燥を防止します。