



新型コロナウイルス感染症対策 うるま市独自支援事業

令和2年度は『50歳以上の方』も インフルエンザ予防接種の助成対象です!!

うるま市では、新型コロナウイルス感染症対策として『インフルエンザの重症化予防』、『新型コロナウイルス感染症の重症化を予防すること』、『インフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行することを防ぎ、医療体制を維持していくこと』を目的として、インフルエンザ予防接種の助成対象を拡充します。

令和2年度インフルエンザ予防接種の助成対象

対象者	定期予防接種対象者	①65歳以上 ②60歳～64歳で 1) 心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方 2) ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
	新型コロナウイルス対策のため拡充	③50歳～64歳まで(令和2年度のみ)
接種料金		自己負担額 1,000円(市助成額 約4,000円) ※生活保護受給者は無料です。



インフルエンザは通常、初冬から春先にかけて毎年流行し、多くは自然に治る病気ですが、肺炎、気管支炎のほか脳症、心筋炎、中耳炎等の合併症を併発し、重症化したり、生命に危険が及ぶ場合があります。特に肺炎で重症化しやすい高齢者に対して、季節性インフルエンザワクチンの定期接種を実施しています。

発熱、呼吸器症状(鼻閉、鼻汁、咽頭痛、咳)、頭痛、倦怠感等の新型コロナウイルスの初期症状はインフルエンザの感冒症状と似ており、鑑別が困難であるとされています。そのため適切な診断や治療が遅れてしまうことで特に、50代以上の基礎疾患のある方は新型コロナウイルスが重症化する恐れがあります。(以上 中部地区医師会より)

新型コロナウイルス重症化予防対策としてうるま市では、今回インフルエンザ予防接種の助成対象を50歳以上に拡充しています。

ワクチン以外でインフルエンザを予防するには?

日頃から皆様が実施している新型コロナウイルスの予防対策は、インフルエンザなどの感染症予防に有効です。



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

掲載している各種講座・イベントについては新型コロナウイルスの影響で中止・延期となる場合があります。

新型コロナウイルス感染症の 重症化を予防しよう!

新型コロナウイルス感染症で重症化しないために、まずは「うつらない、うつさない」対策が大切です。

重症化しやすいとされている高齢者や基礎疾患(糖尿病・高血圧症・心疾患・慢性呼吸器疾患・慢性腎臓病・肥満症など)のある方については、一層の健康管理に努めましょう。



通院中の方 ～基礎疾患を管理する～



- 処方された薬の服用方法を守りましょう。
- 食事、活動、睡眠、節酒、禁煙、(減塩も)など生活習慣を整え、自身の免疫力を上げましょう。
- 治療を絶対に中断しないようにしましょう!
- 受診することが心配な場合は、薬を多めに処方してもらうなど、主治医に相談しましょう。
- オンライン診療(電話・テレビ電話)を行う病院もあるので、直接医療機関に電話でお問い合わせください。

生活習慣病などで病院受診をされていない方

健診結果で、「要医療」「要精密検査」の判定を受けた方は、放置せず医療機関を受診しましょう。

高血圧、高血糖、肥満、喫煙等が続いていると、血管を傷めて脳卒中、心疾患に至る危険性だけでなく、新型コロナウイルス感染症を発症した際に重症化する危険性が高いとされています。早めに医療機関を受診し、必要な治療を受けましょう。

11月14日は世界糖尿病デー 糖尿病を早くみつけて合併症を予防しよう

「世界糖尿病デー」は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために国際糖尿病連合(IDF)と世界保健機関(WHO)が制定し、国連により公式に認定された疾患啓発の日です。糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知する重要な機会となっています。

糖尿病境界型と動脈硬化

	正常	予備群	糖尿病
	正常型	境界型	糖尿病型
空腹時血糖値(mg/dl)	～99	110～125	126～
HbA1c(%)	～5.5	6.0～6.4	6.5～

※血糖値は血液中のブドウ糖の濃度を示します。HbA1cは過去1～2か月の長期的な血糖の状態を示します。

正常高値は、「将来糖尿病を発症するリスクが高い」。

境界型は、「糖尿病の疑いが否定できない」。

合併症

急性
感染症にかかりやすい

慢性

- 【大血管】
- ・脳梗塞
 - ・心筋梗塞
- 【細小血管】
- ・糖尿病網膜症
 - ・糖尿病性腎症
 - ・糖尿病性神経障害

- * 糖尿病予備群の段階では自覚症状がありません。しかし、糖尿病と診断されるずっと前の段階からインスリン(血糖値を下げるホルモン)が出にくくなったり、効きにくくなったりする変化は起きています。
- * 血糖値が高い状態が続くことで全身の血管にダメージを与えます。そのため、血管の老化である動脈硬化は糖尿病予備群の段階から生じており、心臓や脳などの血管の病気を起こしやすくなります。

糖尿病の発症・重症化予防のために、ぜひ健康診断を受けて自分の血糖値を確認しましょう!

掲載している各種講座・イベントについては新型コロナウイルスの影響で中止・延期となる場合があります。