

知ってほしい！インフルエンザ

インフルエンザと風邪は違う病気で、インフルエンザは風邪とは全く別の病気で、症状や感染力も強く、ときに重症化して命に関わることもある感染症です。特に、子どもや高齢者は重症化したり合併症を併発する危険が高くなるため、より注意が必要です。インフルエンザと風邪の主な違いを下の表にまとめてみました。

	インフルエンザ	かぜ
症状	38℃以上の発熱、せき、くしゃみなどの呼吸器症状、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感など。	微熱、くしゃみ、鼻水、のどの痛みなどの部分的症状。
経過	急激にすすむ。重症化することもある。	ゆるやかにすすむ。
感染力	強い。人から人へ急速に広がる。	インフルエンザほど強くない。

かからないようにするために？ 感染経路（飛沫感染、接触感染）を断ちましよう

インフルエンザは感染した人との会話や咳、くしゃみなどから放出されたしぶき（飛沫）に含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染します（飛沫感染）。この距離は1〜2mといわれています。また、ウイルスを含んだ飛沫は、ドアノブなど様々なものに付着しています。それらに触れた手で眼や口に触れると感染する可

能性があります（接触感染）。インフルエンザにかからないようにするためにはこの2つの感染経路を断つことが大切です。

かからないためのポイント

1. 人混みに出るときは予防のためマスクをする。
2. 外出から帰宅したら、手洗い・うがいの徹底を心がける。アルコール入りの消毒液も有効。
3. ふだんから栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておく。
4. インフルエンザ予防接種を受ける。

**市では
高齢者インフルエンザ予防接種
を実施しています**

■対象者
①満65歳以上の方
②満60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器に重い病気があり身体障害者手帳1級をお持ちの方

■実施期間 12月29日(出)まで
■自己負担金 1,500円（市助成後金額）
※一人1回のみ

◆問い合わせ先
保健課（えほか内） 健康増進係
☎63-2780

高齢者の健康づくり

閉じこもり防止

最近、「家で過ごしている方が楽！」「寒くなってきたので出かけるのがおっくう…」など感じる事はありませんか？外出する機会が減ったかと思えば、日常生活を振り返り、閉じこもり予防について考えませんか？

- 1 1回も外出していない状態をいいます。
- 「閉じこもり」自体は病気ではありませんが、心身の機能の低下をまねき、要介護・寝たきり状態となる場合があります。
- 生活習慣の見直しをしてみましよう。
- 部屋着のまますごしていませんか？身だしなみを整えて、規則正しい生活を送りましょう。
- 外出先は、たくさんあります！
経験や知識を活かしたボランティア活動に参加したり、天気

のよい日には、近所へお散歩に出かけてみてはいかがでしょうか。

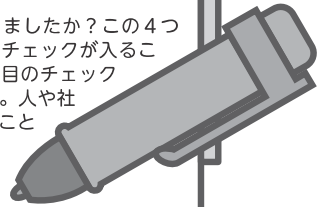


◆問い合わせ先

高齢福祉課
地域包括支援センター
（えほか内） ☎63-2780

閉じこもり予防のためのチェック

- 健康への関心**
- 1日3食、バランスに気をつけて食事をしている
 - 運動や体操、散歩などで、体を動かすようにしている
 - 体や歯の定期健診を受けている
 - かかりつけ医がいる
- 家庭での役割**
- 掃除、洗濯、食事の支度をしている
 - 年金や預金などのお金を管理している
 - 庭の手入れや食料品などの買い物をしている
- 社会・地域への参加**
- 相談したり、相談ののりたりする友人・知人がいる
 - 地域の活動や催し、老人クラブに参加している
 - ボランティア活動をしている
 - 世の中の動きや出来事に関心があり、新聞も読んでいます
- 趣味・活動への意欲**
- 取り組んでいる趣味や楽しみにしている事がある
 - おしゃれに気を配っている
 - 習い事をしている
 - 同世代以外とも話す機会がある



※チェックはいくつになりましたか？この4つのテーマにまんべんなくチェックが入ることが大切です。また、項目のチェックを増やしていきましょう。人や社会とのつながりが増えることにより心身の健康維持が図られていきます。

年金 だより

NEKINDAYORI

国民年金加入の方に 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が届きます

平成24年中に国民年金保険料を支払った方が、確定申告または年末調整の際に社会保険料控除を受けようとする場合、国民年金保険料を納付したことを証明する書類を、申告書等に添付しなければなりません。

このため、生命保険会社等が発行する控除証明書と同様に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が、日本年金機構より発行されます。

対象者および発送時期

平成24年1月1日から9月30日までの間に保険料の納付があった方には、11月中に日本年金機構より控除証明書が発送されます。なお、10月1日から12月31日までの間にはじめて保険料を納付された方については、平成25年2月中旬に控除証明書が発送されます。

配偶者やご家族の負担すべき国民年金保険料を納付したときは、納付した方がその保険料額を申告することができず、控除証明書専用ダイヤルまでお願いします。

控除証明書専用ダイヤル
☎0570-070-117 (ナビダイヤル)
(IP電話・PHS電話からは、03-6700-1130)

◆受付期間
平成24年11月1日(木)～平成25年3月15日(金)

◆受付時間
月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分
月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7時まで受付
第2土曜日：午前9時30分～午後4時
※祝日、12月29日～1月3日は、ご利用いただけません。

◆問い合わせ先

市民課 国民年金係
☎33-11111
(内線1255～127)

4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)ワクチンの定期接種を開始します

11月1日から、4種混合ワクチンの定期接種を開始します。このワクチンは、従来の3種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)ワクチンと不活化ポリオワクチンの混合ワクチンです。

◆受け方

- ・医療機関へ電話予約のうえ、予診票と母子健康手帳を持参して、接種を受けてください。
- ・予診票は、平成24年8月1日以降に生れた方へ個別に郵送します。
- ・平成24年7月31日以前に生まれた方で4種混合ワクチンを希望する場合は、保健課(えほか内)へ母子健康手帳を持参のうえ、予診票の交付を受けてください。

◆問い合わせ先

保健課(えほか内) 健康増進係
☎63-2780

