

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

今回は、からだの健康づくりのひとつである「感染症予防」についてお知らせします。

冬はインフルエンザやノロウイルス（感染性胃腸炎）などの感染症が流行する季節です。また今後、新型といわれる、今までにない種類のウイルスや細菌による感染症が発生する可能性があります。日頃から、目に見えないウイルスや細菌に注意をはらい、感染予防に努めることが大切です。

1 手洗いをしましょう！

こまめな手洗いは感染予防の基本です。帰宅時、咳やくしゃみを手で押えた後、食事の前などには石けんをよく泡立てて、指先から手首までていねいに洗いましょう。インフルエンザなどはアルコール等の手指消毒薬が有効です。

2 咳エチケットを心がけましょう！

咳やくしゃみを他の人に向けて発しないようにしましょう。咳やくしゃみが出る時や混み合った場所ではマスクを着用しましょう。

3 生活習慣を整えましょう！

日頃から十分な休養とバランスのとれた食事を心がけ、免疫力(病気にならない力)を高めましょう。

4 予防接種をしましょう！

予防接種は感染症にかかりにくくし、また重症化を防ぐ効果があります。子どもの定期予防接種（4種混合、麻しん風しん、日本脳炎など）は接種時期がきたらなるべく早めに受けましょう。

また、町では接種を希望する方に以下のとおり接種費用の助成を行っています。

予防接種名 助成期間	対象	助成内容
インフルエンザ 1月31日まで	生後6カ月～中学3年生	助成額：1回につき2000円 町内・長井市内医療機関に直接お申し込みください。
	①65歳以上の方 ②60歳～64歳で心臓・呼吸器等に障害のある方 (身体障がい者手帳1級相当)	助成額：1500円 県内医療機関(町内含む)に直接お申し込みください。
肺炎球菌(肺炎予防) 3月31日まで	①今年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で今まで接種したことのない方 ②60～64歳で心臓・呼吸器等に障害(身体障害者手帳1級相当)があり、今まで接種したことがない方 ③65歳以上で心臓・呼吸器等に障害(身体障害者手帳1級相当)があり、今まで町の助成を受けたことがない方	助成額：3000円 対象①の方…県内医療機関(町内含む)に直接お申し込みください。 対象②、③の方…健康福祉課健康推進係までご相談ください。