

高齢者の  
みなさんへ

## インフルエンザ予防接種を受けましょう

市では、高齢者が「インフルエンザ」にかかったり、重症になったりすることを予防するため、予防接種を呼び掛けています。

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの流行状況を考慮して数種類のウイルス株が含まれています。ワクチンの効果は接種後2週間ごろから約5カ月間あります。流行する前に、早めに受けておきましょう。



対象	①満65歳以上の人 ②満60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能障害があり、日常生活の活動が制限される人 (接種の対象になるか否かは、医師にご相談ください)
期間	10月1日(土)～12月31日(土)
回数	原則1回
ところ	市内医療機関(予約要。詳しくは、かかりつけ医などにお問い合わせください)
料金	定額 2,000円
料金の助成・免除	次の人は接種料金が助成・免除されます。あらかじめ健康増進課、または各支所市民生活課で <b>助成券または無料券</b> を申請し、医療機関に提出してください。 ◎県市民税非課税世帯の人 1,000円(助成券が必要) ◎生活保護受給世帯員 無料(無料券が必要) <b>申請に必要なもの</b> 申請者の印鑑(代理人が申請する場合は、代理人印鑑も必要)

### ～予防接種を受ける前に～

- 医療機関で予診票の記入と体温測定を行います。
- ★予診票は予防接種の安全性の確保を目的としています。卵アレルギーの有無などについて正しく記入しましょう
  - ★次の人は、予防接種を受けることができません
    - ・37.5度以上の発熱がある人
    - ・重篤な急性疾患にかかっていることが明らかの人
    - ・過去に受けたインフルエンザ予防接種で2日以内に発熱や全身性発疹などのアレルギーを疑う症状があった人
    - ・インフルエンザワクチンや卵などでアナフィラキシーショックを起こしたことがある人
    - ・医師が不適当と判断した人
  - ★慢性の疾患で治療中の人や薬を飲んでる人などは、医師とよく相談してください

### ～予防接種を受けた後は～

- ★まれに副反応が起こることがあります。接種後30分以内は健康状態の変化に注意してください。注射の跡が腫れたり、軽い発熱や頭痛、全身のだるさなどの症状が現れることがありますが、通常2～3日のうちに治ります
- ★予防接種当日の入浴は差し支えありません
- ★過激な運動や大量の飲酒は、接種後24時間以内に行うことは避けてください
- ★接種した部位が痛みや熱をもってひどく腫れたり、嘔吐を繰り返したり、全身のじんましんや顔色の悪さ、低血圧、発熱などの症状が現れたら医師の診療を受けてください
- ★インフルエンザの予防接種による健康被害が生じ、厚生労働省がその因果関係を認定した場合は、予防接種救済制度が受けられます

### ～感染を防ぐために～

インフルエンザは、くしゃみや咳、手指を介して鼻や口の粘膜に付着して感染します。感染を防止するため、みんなで予防を心掛けましょう。

- ・外出時は**マスク**を着用(不織布のマスクがおすすめ!)
- ・外出後は**手洗いとうがい**(手洗いは「流水+せっけん」で、アルコール消毒薬も効果的)
- ・**人ごみを避けて、十分な栄養と睡眠**で体調管理!



問い合わせ先 健康増進課 ☎32-2069

## 大切ないのちと心を守ろう

自殺予防週間(9月10～16日)

年間自殺者数は平成10年以降、毎年3万人を超えています。これは、毎日90人近い人が自ら命を絶っていることとなります。

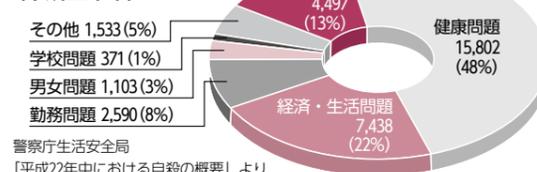
「うつ(気分障害)」など心の病気により、悲壮感、自責感、死にたいという願望が生じ、冷静に物事を判断できない状態が自殺に結びつきやすいと言われています。



### うつが疑われたら早期に対応!

- ♥**専門医などに相談しましょう**  
本人でなくても家族や友人も相談できます
- ♥**ストレスを溜め込まない工夫をしましょう**  
前向きに明るく、柔軟に考えてみる
- ♥**誰かに話を聞いてもらいましょう**
- ♥**睡眠と休養 ゆっくり休みましょう**  
体への気配り、自己管理を忘れずに

原因・動機別自殺者数  
(平成22年中)



警察庁生活安全局  
「平成22年中における自殺の概要」より

### 心の悩みの相談機関など

- ◎健康増進課 ☎32-2069
- ◎美作保健所保健課 ☎23-0145
- ◎岡山県精神保健福祉センター ☎086-272-8835
- ◎岡山いのちの電話協会 ☎086-245-4343
- ◎自殺予防総合対策センター「いきる」  
ホームページ <http://ikiru.ncnp.go.jp/ik>
- ◎NPO法人自殺対策支援センター「ライフリンク」  
ホームページ <http://www.lifelink.or.jp>

## あなたの味方! かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」とは、あなたの健康状態を把握し、気軽に健康管理などの相談に乗ってくれる医師のことです。日頃から何でも相談できる、かかりつけ医をもちましょう。



患者

受診

### かかりつけ医

日常的な病気の治療を行ったり、相談に乗ってくださいます

紹介

### 専門医

入院や精密検査などが必要な病気の外来診療や治療や検査を行います。かかりつけ医が発行した紹介状を持って受診します

### かかりつけ医のメリット

- ・待ち時間が比較的短く、受診の手続きも簡単で、じっくり診察してくれる
- ・入院や検査などが必要な時、適切な病院や診療科へ紹介状を書いてくれる
- ・病状や病歴、健康状態などを把握しているので、もしもの時に素早い対応をしてくれる
- ・食事面など、日常の健康管理のアドバイスをしてもらえる

### かかりつけ医を選ぶポイント

- ・自宅から近い場所にあること
- ・患者の話をしっかり聞いてくれて、気軽に相談ができること
- ・病気・治療・薬などについて分かりやすく説明してくれること
- ・必要に応じて適切な専門医を紹介してくれること

安易な救急医療の受診により、命にかかわるような重症患者への対応が遅れることが心配されています。症状に応じて救急医療を利用しましょう

問い合わせ先 健康増進課 (津山すこやか・こどもセンター) ☎32-2069