

# インフルエンザ流行入りに備えて

これから厳冬期の本格的なインフルエンザシーズンを迎えるにあたって、あらためてその対策についてお知らせします。

専門家によると、今シーズンは昨年大流行を起こした新型(H1N1)と厳冬期に例年流行する季節性のA香港型(H3N2)が混合して流行するといわれており、割合的にはこの四年間大きな流行がなかったA香港型(H3N2)が流行する可能性が高いといわれております。

新型インフルエンザ(H1N1)は、感染しやすい年齢層の免疫を獲得していない集団での小規模な集団感染を起こすことは必ずですし、A香港型(H3N2)は高齢者での肺炎合併率が高いウイルスといわれています。

インフルエンザは決して軽い感染症ではないことをあらためて認識していただき、予防接種や感染防止策を徹底してインフルエンザシーズンに備えてください。

## 個人でできるインフルエンザの感染防止策

市民の皆様には、以前からお願いしてきた「個人でできる感染防止策」について、重ねて願います。

- ① 手洗い、うがいの励行
- ② 咳エチケットを守ること
- ③ 外出する際にはできるだけだけマスクを着用するとともに、人混みを避けること

### 正しい「手洗い」の方法



- ① 手のひらをあわせ(力強く!) 5秒間
- ② 手の甲を伸ばすように(右も左も)ごしごしと! 10秒間
- ③ 指先、つめの間もしっかりと(渦を描くように!) 5秒間



- ④ 指の間も十分に(よくこすり合わせて!) 5秒間



- ⑤ 親指を手のひらでねじり洗い(親指も忘れずに!) 5秒間



- ⑥ 手首も忘れずに(5秒間)



- 手を洗った後は  
・きちんと手を拭きましょう。  
・タオルは常に清潔にしておきましょう。

### 正しい「うがい」の方法



- うがいのタイミング  
・人混みから出た後  
・帰宅したとき  
・朝起きたとき(一日でもっとも口腔内の菌数が多い)  
・のどがいがらつぽいとき  
・空気が乾燥しているとき など

- うがいの方法  
① コップの水(20〜40 ml程度)を口に含み、比較的強く約15秒間ぶくぶくうがいをし、軽くすすぐ。

- ② 同量の水を口に含み、のどの奥まで届くようにあごを上げて約15秒間うがいをし、もう一度繰り返す。(声を出す必要はありません)

### 感染を防ぐための「咳エチケット」

インフルエンザ感染の原因は、インフルエンザにかかった人の咳やくしゃみなどの飛沫(ひまつ)とともに放出されたウイルスを吸い込むことで感染する「飛沫感染」が一番多いといわれています。1回の咳やくしゃみで体外に放出される飛沫の中に含まれる病原体は1万から10万個、また、飛沫の届く範囲も1〜2mに及ぶといわれています。

インフルエンザなどの呼吸器感染症をほかの人にうつさないために、咳などの症状のある方は、次の「咳エチケット」の実施をお願いします。

#### ● 咳エチケット

- ・咳やくしゃみをする際には、ティッシュペーパーなどで口と鼻をおおい、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れます。
- ・咳やくしゃみを手でおおうと手にウイルスが付着して、その手で触ったドアノブなどを介して周辺への感染拡大の原因となるので、接触感染を防ぐため、咳やくしゃみは曲げた肘の内側で受け止めるようにします。
- ・咳やくしゃみを手でおおった場合は、石けんで丁寧に洗い流します。

- ・咳やくしゃみをしている人はサージカルマスクを着用します。
- ・マスクをせず咳やくしゃみをしている人がいたら、サージカルマスクの着用を促します。
- ・口と鼻をおおうのに使ったティッシュペーパーやサージカルマスクは、すぐにふた付きのゴミ箱に捨て、廃棄する際にはビニール袋などで密閉し、ほかの人が触らないように配慮します。

※使用したティッシュペーパーやサージカルマスクなどを室内にためておかないようにします。

一人一人の心掛けがインフルエンザのまん延を防ぐこととなります。感染しないためにも、また、感染させないためにも皆様のご理解、ご協力をお願いします。

### 予防接種について

10月1日から新たな新型インフルエンザワクチン接種事業が始まりました。

今シーズンのインフルエンザワクチンは、新型(H1N1)・A香港型(H3N2)・B型の3種を混合した3価ワクチンか、新型インフルエンザ(H1N1)のみの1価ワクチンかを接種希望者が選択して接種することになります。

3種を混合した3価ワクチンは、例年流行する季節性のインフルエン

ザに対しても、また、昨シーズンに大流行した新型インフルエンザに対しても感染防止および重症化防止の効果も期待できますので、3価ワクチン接種をお勧めします。

### 接種対象者

すべての国民

### 接種期限

平成23年3月末日まで

### 接種回数

原則として13歳未満は2回、13歳以上は1回

※1歳未満児はワクチンの免疫が付きにくいといわれています。接種の際には接種医と相談してください。

### 接種費用

大田原市内の医療機関では、次の①から④の料金が設定されています。

- ① 1回目の接種の場合 3600円
- ② 2回目であって、1回目の接種と同一医療機関で接種する場合 2550円
- ③ 2回目であって、1回目と異なる医療機関で接種する場合 3600円
- ④ 予診の結果、接種を行えなかった場合 1790円

※右に示した料金を上限として医療機関ごとに任意の料金を設定する場合もありますので、接種前に医療機関にお問い合わせください。



### 接種ワクチン

次の①または②のいずれかを接種希望者が選択してください。

- ① 新型(H1N1)・A香港型(H3N2)・B型の3種を混合した3価ワクチン
- ② 新型インフルエンザ(H1N1)のみの1価ワクチン

※65歳以上および60歳から64歳で予防接種法施行令で定める二類定期予防接種該当者は、①の3価ワクチンを接種

### 接種実施医療機関

広報おたわら10月1日号5ページおよび10月15日号13ページまたは市ホームページをご覧ください。

### 接種費用の助成

① 65歳以上および60歳から64歳で予防接種法施行令で定める二類定期予防接種該当者

- ① 1回目の接種に限り医療機関での自己負担なし
  - ② 右記①以外の方および右記①で2回目の接種を行う方  
↓生活保護世帯および住民税非課税世帯の方に対して、接種費用全額を助成
- ※医療機関で自己負担後、市への助成申請により同額を助成します。

### 接種費用助成申請の方法

### 助成方法

償還払い方式により接種した方に助成

### 助成対象者

次のいずれかに該当する方  
・生活保護世帯

・住民税非課税世帯の被接種者  
※住民税非課税世帯の判定は、平成22年1月1日時点で大田原市に住所がある方しか確認できませんので、それ以降に転入された方は従前の住所地で「非課税世帯である」ことを確認できる書類を取得する必要があります。

### 助成額

新型インフルエンザワクチン接種費用の全額を助成

### 申請場所

健康政策課(本庁舎東別館1階)

### 申請受付期間

平成23年3月31日までの市役所の開庁日

### 申請受付時間

午前8時30分〜午後5時15分

### 必要書類など

次の①から③をお持ちのうえ申請してください。

- ① ワクチン接種費用の領収書
- ② 印鑑
- ③ 通帳など振込先がわかる書類

### 問い合わせ

健康政策課健康危機管理係  
TEL (23) 8704  
高齢いきがい課介護予防係  
TEL (23) 8917

http://www.city.ottawara.tochigi.jp