

予防接種の費用助成を利用して **早めのインフルエンザ予防に協力を**

近年、新型コロナウイルス感染症が流行している中で、インフルエンザなど多くの感染症の流行が抑えられてきました。その理由として、日常生活での感染予防対策が大きいと考えられています。少しでも医療のひっ迫を防ぐために、早めのインフルエンザ予防接種に協力してください。

妊婦・子ども

母子育て支援課 TEL 22-6839
 ID 25018

高齢者

健康介護課 TEL 22-6838
 ID 17474

費用の一部を助成

市では、妊婦・子ども・高齢者を対象に、インフルエンザ予防接種費用の助成を行っています。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は誰でもかかる可能性がある感染症です。感染の予防には「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。市の助成を活用し、早めの接種をして予防に努めてください。

六つの感染予防対策

1. 流行前の予防接種

インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月～3月に流行のピークを迎えます。予防接種の効果が出るまでに2週間程度かかることから12月中旬までに接種しましょう。

2. マスクの着用

インフルエンザの主な感染経路は飛沫感染です。マスクの着用を徹底しましょう。

3. 外出後の手洗い

流水、石けんを使ってこまめに手洗いしましょう。

4. 適度な湿度を保つ

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。こまめに換気を行い、加湿器などを使って50～60%の適切な湿度を保ちましょう。

5. 十分な休息とバランスのよい食事

体の抵抗力を高めるために、十分な休息とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心掛けましょう。

6. 人混みを避ける

インフルエンザの流行時期に人混みの中に行くのは感染の可能性が高まります。マスクを着用して、できるだけ人混みを避けましょう。

	妊婦・子どもインフルエンザ予防接種		高齢者インフルエンザ予防接種
種類	任意接種 (希望する人が受ける任意の予防接種)		定期接種 (予防接種法に基づく予防接種)
公費助成の期間	令和4年10月1日(土)～令和5年1月31日(火)		
対象者	市内に住民登録のある人で次のいずれかにあてはまる人		
	1. 生後6カ月～中学3年生 2. 妊婦	1. 満65歳以上の人 2. 満60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の病気や免疫力の低下によって、日常生活が極度に制限される程度の障がいがある人 (身体障害者手帳1級相当) ※接種時に主治医に相談してください。	
接種回数	妊婦、13歳以上の中学生	1回	1回
	満6カ月～13歳未満	2回	
自己負担金	500円を医療機関へ支払ってください。		
持ち物	・健康保険証や運転免許証など、身分の分かるもの ・母子手帳(妊婦は妊娠証明のため) ※市指定の予診票は、指定医療機関に置いてあります。 高齢者の予診票は、近隣の医療機関にも置いてある医院があるので、まずはかかりつけ医に山県市の予診票があるか確認してください。		
実施医療機関	・指定医療機関(市HPを参照) ※任意接種のため、岐阜県広域化予防接種事業の対象にはなりません。指定医療機関以外で接種する場合は、全額自己負担となります。		・指定医療機関(市HPを参照) ・岐阜県広域化予防接種事業協力医療機関 ※指定医療機関以外で接種する場合は、健康介護課へ問い合わせてください。



あなたの骨は大丈夫？ 10月20日は世界骨粗しょう症デー

岡健康介護課 TEL22-6838

骨粗しょう症とは

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気です。骨がスカスカになることで、つまずいて手や肘をついたり、くしゃみをしたりなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

骨粗しょう症を予防していくことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。

骨粗しょう症リスクチェックリスト

☐	閉経後の女性
☐	牛乳や乳製品、小魚をあまり食べない
☐	お酒をよく飲む
☐	喫煙の習慣がある
☐	1日の大半を屋内で過ごす
☐	運動の習慣があまりない
☐	家族で骨粗しょう症と診断された人がいる
☐	やせ型(BMIが18以下)である
☐	ささいなことで骨折したことがある
☐	ステロイドを長期服用している
☐	最近身長が縮んだ、背中が丸くなった

骨の形成に役立つ三つの栄養素

骨の主成分である**カルシウム**(乳製品・小魚・大豆製品など)、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**(魚類・きのこ類)、骨が作られるのを助ける**ビタミンK**(納豆・ブロッコリー・小松菜・海藻類)を意識して食事をとるようにしましょう。

運動

骨は負荷がかかるほど、骨をつくる細胞が活発になり強くなる性質があります。ウォーキングや階段の上り下りなど、日常生活の中で運動量を増やし、筋力を維持することで、転倒を予防しましょう。

日光浴

紫外線を浴びることで、ビタミンDを体の中でつくることができます。1日30分程度日光を浴びましょう。

骨粗しょう症検診のお知らせ

案内はがきが届いている人で、希望する人は10月24日に検診を行いますので、健康介護課に電話で予約してください。

岐阜連携都市圏を知ろう！ ②8

住み続けたいくなるまち 岐阜連携都市圏を目指して

岐阜市、羽島市、山県市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町および北方町では、岐阜連携都市圏を形成しています。このコーナーでは、5市3町のことを知っていただくため、各市町のおすすめ情報をお届けします。

今回は、岐南町を紹介します。

—— 岐南町のおすすめ情報 ——

ぎなんフェスタ2022を開催



▲2019年開催時の様子

秋の恒例イベント「ぎなんフェスタ」を2019年以来、3年ぶりに開催します。

特設ステージではキャラクターショーなどを開催します。盛り上がること間違いなしです。そのほか、飲食や子ども向けゲームなどの出店ブース、毎年大好評のJAの農業祭軽トラ市も会場に並びます。

大人から子どもまで楽しめるイベントです。当日、岐南町にお立ち寄りの際は、ぜひ会場に足を運んでください。

▶日時 10月16日(日) 9時～16時

▶場所 岐南町役場・JA ぎふ岐南支店一帯

岡岐南町役場経済環境課 TEL058-247-1370