インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種について

高齢者　問健康介護課　TEL 22-6838
妊婦・子ども　問子育て支援課　TEL 22-6839

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスの接触・飛沫（ひまつ）感染により起こり、潜伏期間は1～3日間ほどです。感染により、38℃以上の発熱や頭痛、関節痛などの症状が現れます。子どもではまれに急性脳症、高齢者や免疫力が低下している人では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

新型コロナウイルスとは

主に新型コロナウイルスの飛沫感染により起こり、潜伏期間は1～14日間ほどです。感染により、発熱や鼻水、喉の痛み、嗅覚・味覚異常などの症状が現れることがあります。また、感染者の一部は肺炎が悪化して酸素投与などが必要になる場合もあり、特に、高齢者や基礎疾患などがある人は重症化のリスクが高いといわれています。

予防接種の効果

現在使用されている予防接種は、感染を完全に阻止することはできません。しかし、発症や発症後の重症化・死亡の予防には一定の効果があるとされています。また、外出後の手洗いなど、基本的な感染予防対策も継続しましょう。

新型コロナワクチン定期接種開始

10月から、65歳以上の人などを対象に、新型コロナワクチンの定期接種が始まります。

インフルエンザ予防接種と同時期に接種ができます。

接種対象者や接種医療機関など、詳しくは下や左の表を確認してください。

	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	高齢者新型 コロナウイルス予防接種
接種種類	任意接種（希望者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）	
助成期間	10月1日（火）～令和7年3月31日（月）			
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 ※接種は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	
	生後6カ月～13歳未満	2回		
自己負担金	接種費用から2,000円を引いた額（1回2,000円を市が負担）		1,500円	2,000円
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（妊婦のみ、妊娠証明のため）			
実施医療機関	・指定医療機関 ※任意接種のため、岐阜県広域化予防接種事業の対象外です。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。		①指定医療機関 ②岐阜県広域化予防接種事業協力医療機関 ※助成には、市指定の予診票が必要です。①には置いてありますが、②には置いていない場合があります。②で接種する場合は事前に健康介護課に問い合わせてください。	

令和6年度山県市インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種指定医療機関

No.	医療機関名	所在地	電話番号	実施可能医療機関		
				妊婦・子ども	高齢者インフル	高齢者コロナ
1	あらいクリニック	高富2119-1	23-1188	○	○	○
2	石田内科	岐阜市福富出口143	058-229-5530		○	
3	臼井内科医院	富永414	52-2030	○	○	○
4	宇野クリニック	伊佐美243	27-2100	○	○	○
5	遠渡内科	東深瀬683-3	27-2888	○	○	○
6	かとう整形外科クリニック	岐阜市粟野西1丁目397-1	058-236-2927	○	○	
7	川出内科クリニック	岐阜市太郎丸新屋敷205-2	058-229-3131	○	○	○
8	岐北厚生病院	高富1187-3	22-1811		○	○
9	てらしま整形外科	東深瀬175-1	27-0287	○	○	○
10	鳥澤医院	大森381	36-2311	○	○	○
11	鳥沢クリニック	高木1016-1	22-1088	○	○	○
12	なりみやクリニック	高富1614	22-1213		○	○
13	にのみやクリニック	高富927-1	22-1717	○	○	○
14	早川胃腸科外科クリニック	岩佐783-1	52-1212	○	○	○
15	ひらまつ耳鼻咽喉科	高富2452	22-0288	○	○	
16	福富医院	岐阜市安食1丁目87-1	058-238-8555	○	○	○
17	やまもと整形外科	高富2092-1	27-0170	○	○	○

（※医療機関名は50音順）

file.19 教えて！元気君　～健康のひけつ～

問健康介護課　TEL22-6838

～10月20日は「世界骨粗鬆症（こつそしょうしょう）デー」～

骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症は、骨がスカスカでもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

原因は加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足、生活習慣病などで、特に中高年の女性に多く、自覚症状が少ないという特徴があります。

自分の骨量を知ろう！

骨粗しょう症健診で、骨量を測ってみましょう。骨量は、エックス線や超音波を当てて測ることができます。

骨がもろくなると軽い転倒でも骨折しやすくなるため、部屋の中の転倒予防も大切だよ。

骨粗しょう症を予防する3つの習慣

1.食事

骨を作るために必要な3つの栄養素を取ることが大切です。

骨を丈夫にするカルシウム	カルシウムの吸収を助けるビタミンD	骨が作られるのを助けるビタミンK
・牛乳 ・豆腐 ・小松菜	・サケ ・卵 ・干しシイタケ	・納豆 ・ホウレン草 など

2.運動

ウオーキングや筋力トレーニングなどを無理のない範囲で取り入れましょう。

3.日光浴

紫外線を浴びることで、体内にビタミンDが作られます。1日1回は外に出ましょう。