

## インフルエンザ・新型コロナウイルス 予防接種費用助成

高齢者 健康介護課  
TEL 22-68338  
妊婦・子ども 子育て支援課  
TEL 22-68339



### インフルエンザとは

インフルエンザウイルスの飛沫・接触感染により起こり、潜伏期間は1〜3日間ほどといわれています。感染により、38℃以上の発熱や全身症状（頭痛、関節痛など）の症状が現れます。風邪と違い急激に発症し、全身症状がみられることが特徴です。こどもや妊婦、高齢者などは重症化するリスクが高いといわれています。

### 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・接触感染により起こり、潜伏期間は2〜7日間ほどといわれています。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、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。

### 感染を予防しよう

- ① 外出後の手洗い  
流水と石けんを使用し、こまめに手洗いをしましょう。
- ② マスクの着用  
飛沫感染を防ぐために、マスクの着用は有効とされています。症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- ③ 流行前の予防接種  
予防接種の効果が出るまでに2週間程度かかるため、流行前に予防接種を済ませておきましょう。
- ④ 十分な休養とバランスの良い食事  
身体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの良い食事を日頃から心がけましょう。
- ⑤ 室内を適切な湿度に保つ  
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使用し、適切な湿度（50〜60%）を保つことも効果的です。
- ⑥ 室内におけるこまめな換気  
1時間に2回以上の換気が有効とされています。
- ⑦ 人混みへの外出を控える  
外出してやむを得ず人混みに行く可能性がある場合は、マスクを着用しましょう。

	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	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(水)～令和8年1月31日(土)		10月1日(水)～令和8年3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から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 生後6カ月～13歳未満	1回 2回	1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	4,500円
持ち物	・マイナンバーカードや健康保険証、運転免許証など、身分を証明できるもの ・親子健康手帳((母子健康手帳)妊婦は妊娠証明のため)		
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。)	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にはおいてありますが、②にはお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。)	

※こどもインフルエンザ予防接種は、点鼻薬タイプも公費接種の対象になります。

No.	医療機関名	所在地	電話番号	実施可能医療機関		
				妊婦・ こども	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	臼井内科医院	富永414	52-2030	○	○	○
3	宇野クリニック	伊佐美243	27-2100	○	○	○
4	遠渡内科	東深瀬683-3	27-2888	○	○	○
5	かとう整形外科クリニック	岐阜市栗野西1-397-1	058-236-2927	○	○	/
6	川出内科クリニック	岐阜市太郎丸新屋敷205-2	058-229-3131	○	○	○
7	岐北厚生病院	高富1187-3	22-1811	○	○	○
8	てらしま整形外科	東深瀬175-1	27-0287	○	○	○
9	鳥澤医院	大森381	36-2311	○	○	○
10	鳥沢クリニック	高木1016-1	22-1088	○	○	○
11	なりみやクリニック	高富1614	22-1213	/	○	○
12	にのみやクリニック	高富927-1	22-1717	○	○	○
13	早川胃腸科外科クリニック	岩佐783-1	52-1212	○	○	○
14	ひらまつ耳鼻咽喉科	高富2452	22-0288	○	○	/
15	福富医院	岐阜市安食1-87-1	058-238-8555	○	○	○
16	みんなの整形外科クリニック	岐阜市三田洞904-1	058-237-1111	/	○	○
17	やまもと整形外科	高富2092-1	27-0170	○	○	○

## 教えて！元気君～健康のひけつ～file.31

問健康介護課 TEL.22-6838

### 生涯現役 65歳からの食事 ～健康と幸せを育むヒント～

1. 1日3食主食・主菜・副菜に分けて、バランスのよい食事をしましょう。

食欲がないからと食事を抜いたり、偏った食事になったりしていませんか。

#### 主食

米、パン、  
麺類など穀類を主とする料理

#### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理

#### 副菜

野菜などを使った料理

2. タンパク質をしっかりと取りましょう。

65歳を過ぎると、筋肉量が減りやすくなります。筋肉を維持するためには、身体をつくるもととなるタンパク質が重要です。毎食、肉、魚、卵、大豆製品などを積極的に取り入れましょう。

例えば・・・

- ・朝食に納豆や卵焼きなど一品プラス
- ・サバ缶やツナ缶など魚の缶詰を使った料理

3. 1日3食を配分して、時間を決めて食べましょう。

規則正しく1日3食(朝食・昼食・夕食)を配分して食べることが重要です。時間がずれ不規則になると回数が減ったり、食欲がなくなり1日に必要な栄養素が不足します。1度にたくさん食べられない場合は、間食などで食事の回数を増やして食べるように心がけましょう。

低栄養の状態が続くと、フレイル(虚弱)になるよ。毎日3食食べて必要なエネルギーを取ろう。

市ではフレイル予防の出前講座を行っているよ。詳しく知りたい人は、健康介護課に問い合わせてね。

