

感染症を予防しよう

インフルエンザの予防

ワクチンは適切な時期に接種を

最近の傾向では、インフルエンザ流行のピークは1月です。ワクチンの効果が現れるまでに、接種から約2週間ほどかかります。希望する人は12月中旬までに接種してください。

普段の生活でできる予防対策

①手洗い・うがい
自宅や職場では、流水と石けんで「手洗い」とともに、「こまめに「うがい」をしてください。



②せきエチケットを守ろう
「せき」や「くしゃみ」のときには、ティッシュなどで口や鼻をおおひ、できるかぎり人から離れてください（1〜2m以上）。
また、マスクの着用を心掛けてください。

発熱などによる
医療機関の受診方法

①発熱直後の受診者は、再受診を求められる場合があります。
医療機関では、インフルエンザ症状の人に対して検査を行い、インフルエンザに感染しているかどうかを確認しますが、発熱から一定の時間を経過しないと、正しい検査結果が得られないことがあります。
この場合、発熱から6時間から8時間を経過したあとに、再度、受診を求められる場合があります。

②院内での不織布製マスクの着用
ほかの来院者にうつさないためにも、不織布製マスクの着用を心がけましょう。

マイコプラズマ肺炎にご注意を

マイコプラズマ肺炎は、マイコプラズマという細菌を原因とする呼吸器感染症です。幼児期から学童期に多い肺炎ですが、どの年齢層でも患者が出ています。

感染経路は、飛沫感染や接触感染で、潜伏期間は2〜3週間と長く、症状は発熱、全身の倦怠感のほか、特徴的なのが長く続く乾いたせきです。県内では、昨年の5月から患者数が多い状況が続いており、全国平均を大きく上回る患者数が報告されています。

治療には、第一選択薬としてマクロライド系抗菌薬が使用されますが、近年この抗菌薬に耐性をもった耐性株が増加しつつあり注意が必要です。

各種ワクチン助成制度 ご利用ください

医療機関や社会福祉施設に入院（入所）している65歳以上の人で、過去5年間、高齢者用肺炎球菌ワクチン

チンを接種していない人に対し、接種費用の全額助成を行っています。
また、就学前のお子さんが接種した「おたふく風邪」や「みずぼうそう」のワクチン接種費用の約半額をくずまき商品券で助成しています。
※今月はクリスマスがやってきます。大好きなおじいちゃんおばあちゃんへ感謝の気持ちを込めて、あるいはかわいいお孫さんへのクリスマスプレゼントとして、ぜひご利用ください。詳しくは、健康係へお問い合わせください。

4種混合ワクチン

4種混合ワクチン（ジフテリア、百日せき、破傷風、不活化ポリオワクチン）が、11月から全国で接種可能となりましたが、県内ではそのワクチンが不足しています。本町も例外ではなく、12月末までに数人分のワクチン確保にとどまる可能性が強くなっています。

接種方法は、4種混合のほかに、従来どおり3種混合と不活化ポリオワクチンを接種する方法もありますので、主治医にご相談ください。

これで安心 介護保険

～申請手続き編～

デイサービスやヘルパーを利用したい、車椅子やベッドのレンタル、ポータブルトイレの購入を考えている、自宅での介護が難しくなり施設への入所を考えている…など、介護保険のサービスを利用する場合には、『介護保険の申請』を行い、『要介護（もしくは要支援）の認定』を受けなければなりません。

Q. どこに相談すればいいの？

A. 保健センター内の『地域包括支援センター』でいつでも相談できます。また、町内の事業所（高砂荘やアットホームくずまきなど）でも相

談窓口を設けています。相談しやすいところに相談ください。

Q. どんな人が申請できるの？

A. 介護を必要とする65歳以上の人であれば、介護保険の申請をすることができます。また40〜64歳の人も、特定疾病（介護保険法で定められている病気）を持っている人であれば申請することができます。家族からの相談も受け付けています。

Q. 手続きで必要なものは？

A. 65歳以上の人は介護保険証、40〜64歳の人は健康保険証を持参ください。申請書には、医療機関名と主治医の氏名を記入しますので、かかりつけの医師がいる人は確認しておきましょう。

Q. 結果が出るまでのくらい？

A. 結果は、申請してから原則30日以内に本人の自宅に郵送されます。ただし、手続きの状況などにより1ヵ月以上かかる場合もあります。

今回は、申請した後のQ&Aについてお答えします。

ぼく 虫歯ゼロ わたし

11月7日の幼児歯科健康診査で、虫歯がなかったお友達です。



上打田内拓真くん
(3歳・四日市)



佐々木利駒くん
(3歳・星野)



近藤あかねちゃん
(6歳・浦子内)

保健師からの まごころ便

主任保健師
近藤真理子
母子保健担当



私が子どもだったとき、お父さんやお母さんは、そばにいてくれるだけでとても安心できる大切な存在でした。私も今は母親になり、そのような存在になれているのだろうかと考えることがあります。先日娘に「お母さん笑ってないね」と言われ、ドキッとさせられました。赤ちゃんが元気に生まれ、健やかに育つためには、お母さん自身の「からだ」と「こころ」の健康管理がとても大切になっています。

先日、保健センターで妊婦さんとその家族、産後の育児を始めた新米ママさんを対象に『プレママと新米ママの歯と栄養のお話』という教室を開催しました。この教室では、歯科医師や栄養士、保健師、助産師など専門のスタッフから話を聞き知識を得るだけでなく、町外出身の妊婦さんも多い中で、妊娠中や子育て中の悩みを相談し合える友達との出会いの機会ともなっています。

将来、葛巻町で育った子どもたちが大きくなったとき、安心して育ててもらえたと思えるように、お母さんお父さんが安心して妊娠、出産、子育てができるように、社会全体で子育てを見守るような温かい町づくりができるといいですね。私も、いつも笑顔を忘れず、子どもたちが心安らぐ『お母さん』になりたいと思います。

ぬくもり助成・受付中

支給額	1世帯 8,000円 (町6,000円+社協2,000円) くずまき商品券で配布
期間	12月3日(月)～2月28日(木) 9時～16時30分
場所	保健センター
必要なもの	印鑑、身分証明書（免許証、保険証など）

どちらにもあてはまる
①12月1日現在、葛巻町に居住
②世帯全員が24年度の住民税非課税

いずれかにあてはまる
①高齢者のみの世帯
②障がい者がいる世帯
③ひとり親などを含むの世帯

対象になりません
①生活保護を受けている世帯
②対象者が施設などに長期入所している世帯

詳しくは福祉係へ