

ストップ! 感染拡大 インフルエンザ予防

インフルエンザは、子どもが発症するとまれに急性脳症を、高齢のかたや免疫力の低下しているかたが発症すると、肺炎を伴うなど重症になる場合があります。インフルエンザに負けない正しい予防方法を身につけ、健康に過ごしましょう。

問い合わせは健康管理課へ

病気について…感染症・難病担当☎(827)5250 予防接種について…予防接種担当☎(883)1179

インフルエンザの 感染経路

飛沫感染…インフルエンザに感染した人の、咳やくしゃみから出る小さな水滴(飛沫)に混じるウイルスを直接吸い込み感染する
接触感染…ドアノブや電気のスイッチなど、不特定多数の人が触るものに付着したウイルスが、後から触った人の手に付着し鼻や口などの粘膜から侵入し感染する

予防対策は
しっかりと



1 飛沫感染対策! 咳エチケット

- ①咳やくしゃみを、他の人に向けてしない
- ②咳やくしゃみが出るときは、マスクをしたり、ティッシュや腕の内側で覆う
- ③鼻汁や痰を含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる
- ④手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う



2 接触感染対策! 手洗い

流水と石けんによる手洗いは手指についたウイルスを除去するために有効な方法で、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。

インフルエンザウイルスには、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。



- ①流水で両手を十分に濡らす
- ②石けんを泡立て、手首から5センチ上まで、15~30秒間もみ洗い
- ③手のひらと手の甲をこすり洗い
- ④汚れが付きやすい指先、爪は入念に、指の間、親指、手首も忘れずに
- ⑤指先を上に向け流水で洗い流す
- ⑥洗った手は、よく乾いた清潔なタオルで拭く



正しい手洗い方法

3 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使い適度な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

4 流行前に予防接種を受ける

予防接種は、発症した場合に症状を軽くする効果が期待できます。また、発症を一定程度抑える効果も認められています。予防効果の期間は、接種した2週間後から5か月程度と考えられています。



▶秋田市に住民登録があり、接種日に次の①~④のかたが、10月から2月末までに受けたインフルエンザの予防接種費の一部を助成します

- ①65歳以上のかた
- ②60~64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいがあり身体障害者手帳1級のかた
- ③生後6か月~12歳以下(1回目の接種日時点)のお子さん
- ④妊婦さん

■詳しくは、広報あきた9月20日号の8ページか、市ホームページをご覧ください

■①②のかたは広報ID番号 1005581

■③④のかたは広報ID番号 1026629



インフルエンザ かな? と思ったら

- ▶人混みへの外出を控え、周りのかたへうつさないように咳エチケットを徹底しましょう
- ▶安静にして休養をとりましょう。特に十分な睡眠と水分補給が大切です
- ▶具合が悪いときは、早めに医療機関を受診しましょう

…発病前日から発病後3~7日間はウイルスを排出するといわれています。そのウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスは排出されるとも…。現在、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています

成年後見制度の相談は 秋田市権利擁護センターへ

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が不十分な場合に代わり、財産管理や契約などに関する法律的な支援を行う制度です。

みなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、成年後見制度の活用をお手伝いしています。成年後見制度に関するご相談は、秋田市権利擁護センターへお問い合わせください。

◆こんなことでお困りではありませんか



…障がいのある子どもと暮らしているが、自分たち両親がいなくなった後のことが心配
…物忘れなのか、いつの間にか高額な契約を何件もしてしまった



…親の物忘れが進み、通帳も印鑑もどこにしまったかわからないらしい
…頼る人がいないが、自分が認知症になったら誰が世話をしてくれるのだろう

【秋田市権利擁護センターのおもな業務】

◆相談…成年後見制度の利用や権利擁護を目的とした相談を受け、解決に向けた支援を行います。また成年後見制度



だけでなく、他の事業利用が望ましい場合、その利用ができるようお手伝いします。後見人などからの相談にも対応します。

◆成年後見制度の利用促進…申立手続きの支援などを行います。

◆講演会などの実施…地域の集まりやさまざまな団体からの依頼を受け、職員による出前講座やセミナーを開催します。

秋田市権利擁護センター

(八橋の秋田市社会福祉協議会内)

☎(862)0102

(平日9:00～17:00)

*年末年始を除く。

FAX(862)8900



いつでも
ご相談ください

●●●● みんなでささえあうまちづくり研修会 ●●●●

eスポーツを通して学ぶ社会参加

日時 12月11日(水)14:00～16:00

会場 さきがけホール(山王)

入場無料
先着100人

eスポーツなどの新しい社会参加の方法を知り、介護予防や社会参加の重要性を学びます。「eスポーツにチャレンジ！見て、知って、触れてみよう！」をテーマにした、障がい者支援施設ほくと作業療法士/eSocial Cue株式会社代表取締役の若狭利伸さんによる講演と体験会など。

eスポーツ=対戦ゲームなどを競技として行うこと

申し込み▶11月18日(月)9:00から12月2日(月)17:00まで電話、FAX、Eメールのいずれかで、氏名と連絡先を長寿福祉課へお知らせください。Eメールの件名は「みんなでささえあうまちづくり研修会申し込み」で。

☎(888)5668/FAX(888)5667

Eメール ro-wflg@city.akita.lg.jp

「はつらつくらぶ」で介護予防！

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなど、介護予防に役立つ運動を行います。運動後は各施設で入浴もできます。送迎バスの乗車場所は下の表をご覧ください。

対象▶65歳以上で、介護者なしで参加できるかた。着替えなどが自立していて、原則6回すべての実施日に参加できることが条件です

時間▶10:00～15:00

参加費▶1回520円(昼食は各自で)

定員▶各20人(初参加を優先したうえで選考)

申し込み▶11月25日(月)まで長寿福祉課☎(888)5668



会場	コースごとの実施日とバスのルート	
クアドーム ザ・ブーム	第1 コース	1月20日(月)・27日(月)、2月3日(月) ・10日(月)・17日(月)、3月3日(月)
	第2 コース	1月22日(水)・29日(水)、2月5日(水) ・12日(水)・19日(水)、3月5日(水)
ユフオーレ	第3 コース	1月20日(月)・27日(月)、2月17日(月)、 3月3日(月)・10日(月)・24日(月)
	第4 コース	1月10日(金)・24日(金)、2月21日(金) ・28日(金)、3月7日(金)・21日(金)

バス(第1・第2とも)=秋田駅東口▶会場
バス=NHK前▶マルダイ広面店前バス停▶ツルハ広面北店向かいバス停▶デイリーヤマザキ柳田川崎店前▶会場
バス=雄和市民サービスセンター発～雄和地区▶戸島地区▶和田地区▶岩見地区▶会場