

健康メモ

インフルエンザ対策

【インフルエンザと風邪の違い】
毎年、冬になると流行する「インフルエンザ」は、風邪と間違われやすいのですが、症状の出方などに違いがあります。

| | インフルエンザ | 風邪 |
|-----|---|----------------------------|
| 症状 | <発症後1～3日間> ・38℃以上の発熱 ・全身症状（関節痛、筋肉痛、頭痛など） | ・微熱 ・せきの痛み ・鼻水 など |
| | <1～3日後以降> ・せき、のどの痛み、鼻水 など | |
| 重症化 | <重症化しやすい人> ・乳幼児 ・お年寄り ・心臓や腎臓、呼吸器等に病気がある人 | ・あまり重症化しない |

インフルエンザの症状は、通常は一週間ほどで自然に治まります。しかし、重症化すればお年寄りは肺炎など、乳幼児はまれに意識障害・けいれんなどが現れることもあり、場合によっては命に関わることもあるので注意が必要です。

【感染してしまったら】
発症から四十八時間以内に、処方された薬を飲むことで症状を軽くしたり、周りの人への感染を防ぐことが可能ですので、**症状が出たら早め**に受診しましょう。

家庭では、**睡眠・栄養・水分**を十分にとり、**室内の保湿**・マスクの着用を心がけましょう。



また、解熱後もウイルスが体内に残っていることがありますので、熱が下がってから二日程経つまで外出や出勤を控え、ゆっくり休養することをお勧めします。

【予防するためには？】

インフルエンザは感染力が非常に強いので、予防にはワクチンの**予防接種が最も効果的**です。予防接種を受ければ絶対に感染しないとは限りませんが、たとえ感染し発症しても、重大な合併症やインフルエンザによる死亡を減らす効果が期待できます。

六十五歳以上の高齢者では、**予防接種を受け**ないでインフルエンザにかかって死亡した人の八十二％は、**予防接種を受けて**いれば死亡せず済んだということが報告されています。

予防接種を受けてから予防効果が出るまでに約二週間かかり、**予防効果は約五ヶ月間**続くとされていますから、毎年流行が始まる前の十二月中旬までには**予防接種を受けておく**のが理想的です。

また、日頃から手洗い・うがいも心がけておきましょう。



和寒町では、**町内の医療機関**でインフルエンザの**予防接種**を受けた場合、**一回につき千円**を助成します。**町外の医療機関での予防接種には助成はありません**ので注意してください。
ご不明な点などがありましたら、保健福祉センター**保健師**までご連絡ください。

(電話 三三二・二〇〇〇番)
保健師 佐武 絵理

防災行政無線購入補助のお知らせ

毎日、役場とJA北ひびき和寒基幹支所のお知らせを放送している、**防災行政無線**を受信するための受信機を購入（約三万八千円）した場合、**役場に申請**をしていただくと**一万元の補助**を受けることができます。

ただし、補助は一戸あたり一回となつていますので、既に購入された方（農家含む）が故障などで使用できなくなった場合などは対象外となりますのでご注意ください。また、補助は平成二十一年三月までとなっておりますので、**購入を予定**されている方は**早め**にお願ひします。

【申請場所及びお問合せ先】
役場総務課まちづくり推進係

電話 三三二・二四二二番

【必要書類】

- 一、購入したときの領収書
 - 二、補助金の入金先
- (口座番号など)

土別警察署からのお知らせ

全国地域安全運動

「みんなで築こう、安全で安心な大地」
十月十一日から十月二十日まで警察・防犯協会・自治体等は、地域の皆さまのご協力をいただき、犯罪や事故などによる被害を防ぎ皆さまが安全で安心して暮らせるよう**全国地域安全運動**を行います。また、十月十一日は「安全・安心なまちづくりの日」です。各地で安全で安心なまちづくりに向けた多くの行事が予定されています。

一般ドライバーのみならず、トラックからは並進している乗用車が見えにくいので、トラックの進路変更には十分注意しましょう！



町政に対するご意見をお寄せください

まちづくりの主役である町民の皆さんの積極的な参画と地域・住民と行政の協働によるまちづくりを進めています。町民の皆さんから町政に対するご意見・ご提言・ご要望などをお寄せください。

【お寄せ方法】

電話 32 - 2421

FAX 32 - 4238

町ホームページ電子提案

<http://www.town.wassamu.hokkaido.jp>

その他

役場1階に目安箱を設置しております。