



健康づくり推進課：0869-26-5962  
瀬戸内市民病院：0869-22-1234

## あなたもできる インフルエンザ対策

今年の冬もインフルエンザの流行が予想されます。

通常のインフルエンザは、毎年秋季以降に流行しますが、昨年、豚に由来する新型インフルエンザが発生したことから、今年は通常のインフルエンザと新型インフルエンザが重なって流行することが予想されます。

新型インフルエンザの場合は、免疫を持っていない人が多く、早めに予防接種などの対策を行うことが大切です。

### 予防のために

インフルエンザは、感染力が強く、感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを別の人が吸い込んだり、ウイルスが付着した物を触った手で口や目の粘膜を触

ることで粘膜からウイルスが進入して感染します。

流行期には人混みや感染者の多い場所への外出を避けるとともに、マスクを着用し、ウイルスの侵入を防ぎましょう。外出後には、手洗いとうがい習慣付けましょう。手は石けんで15秒以上洗い、流水で流します。

また、普段から体力をつけ、抵抗力を高めるように十分な栄養とバランスのよい食事をとることも大切です。

咳やくしゃみなどの症状がある時は、マスクをつけるようにしましょう。咳やくしゃみが出る時はティッシュなどで鼻と口を押さえ、人から顔を背けるようにして、ほかの人への感染を防ぎましょう。

### かかってしまったら

インフルエンザは、普通のかぜと違い、突然の高熱・頭痛



痛・関節痛などの全身症状が現れます。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者などは、合併症により死に至る場合もありますので注意が必要です。

抗インフルエンザ薬であるタミフルなどは、発熱などの症状が出てから48時間以内に服用すると効果的です。

急な発熱・頭痛・全身のだるさなどがある時は、マスクをつけて、早めに医療機関を

受診してください。

自宅での療養に当たっては、室内を加湿器や濡れタオルなどで保湿し、身体を温かくして休むようにします。

この時、発熱による発汗で、脱水状態に陥らないよう水分をこまめに補給し、バランスの取れた消化の良いものを食べるようにしましょう。

インフルエンザから身を守るために、日頃の予防と早めの対応を心掛けてください。

### インフルエンザワクチン予防接種について

今年のインフルエンザワクチンは、季節性インフルエンザと新型インフルエンザの両方を含めたワクチンが製造されています。

10月からこの新しいワクチンでの予防接種が開始されています。接種期限までに、積極的に接種を受けて、感染を防ぎましょう。

▽接種期限 平成23年3月31日(木)

#### ▽接種回数

- ・13歳未満 2回
- ・13歳以上 1回(基礎疾患のある人は医師の判断により2回)

#### ▽接種場所

国・市が契約をしている県内の医療機関 ※市内各医療機関および県内相互乗入れ予防接種協力医療機関で接種することができます。かかりつけ医に連絡後、受診してください。

#### ▽接種費用

医療機関にお問い合わせください。

#### ▽持ってくるもの

- ・各種健康保険被保険者証
- ・母子健康手帳(小学生以下)

#### 接種費用の助成制度

生活保護世帯および市民税非課税世帯の人は接種費用の助成制度があります。

これから予防接種を受ける人は「インフルエンザ予防接種費用助成」の申請をしてください。

▽助成対象者 市民税非課税

#### 世帯、生活保護世帯

▽申請場所 健康づくり推進課、保健福祉部 久分室、

牛窓支所、裳掛出張所

▽持ってくるもの 印鑑

▽受付時間 月、金曜日(年末年始、祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

助成制度を利用しないで接種を行った助成対象の人は接種費用の払い戻しの手続きを行ってください。

▽払戻申請場所 健康づくり推進課

▽申請期限 平成23年3月31日

#### 日(木)

▽受付時間 月、金曜日(年末年始、祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

▽持ってくるもの

・領収書(医療機関で発行)

・新型インフルエンザ予防接種済証の写し(医療機関で発行)

・振込口座の分かるもの

・印鑑

■問い合わせ先

健康づくり推進課



### 瀬戸内市の味

#### アミと野菜のかき揚げ



#### ◆材料(4人分)

- アミ(100g)
- ピーマン(2個)
- サツマ芋(50g)
- 天ぷら粉(2/3カップ)
- ニンジン(50g)
- 冷水(2/3カップ)
- タマネギ(50g)
- 揚げ油(適量)
- ゴボウ(50g)

#### 【天つゆ】

- めんつゆ(120cc)
- 抹茶塩(少々)
- 大根(100g)

※大根はおろしておきます。

#### ◆作り方

- ①野菜をそれぞれ千切りにする。
- ②ボールに天ぷら粉と冷水を入れて軽く混ぜて、①とアミを入れてざっくりと混ぜる。
- ③揚げ油を180度に熱して②をおたまを使って流し入れ、形を丸く整えながらカラリと揚げる。
- ④③を器に盛り、天つゆと抹茶塩を添える。

#### 今月のレシピは

北浦郁枝さん(牛窓町長浜栄養委員)です



今が旬のアミを使ったかき揚げを作りました。今回は生アミを使用しました。干しアミもゴマや塩ふきコブを刻んで混ぜ、ふりかけにすると香りがいいですよ。子どもから高齢者まで喜ぶと思います。

#### 栄養士からのワンポイント

アミは、丸ごと食べられるのでカルシウムの宝庫です。ただしナトリウムも多いので、味付けは控えめに。アミ大根がよく食べられますが、瀬戸内ならではの新鮮なアミをさっとゆでて、サラダや大根おろしなどで手軽に食べてみましょう。