

# インフルエンザを予防しましょう！

10月からインフルエンザ予防接種が始まります！

## 予防の基本

- 栄養と休養を十分とりましょう
  - 室内では、加湿と換気をよくしましょう
  - 人混みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう
  - 帰宅したら、必ず手洗いうがいをしましょう
  - インフルエンザの流行前にワクチンを接種しましょう
- インフルエンザワクチンは接種してから免疫ができるまでに約2週間かかり、約5か月間効果が持続するとされています。
- 咳エチケットを守りましょう
  - ① 咳やくしゃみを他の人に向かつてしない。
  - ② 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをする。
  - ③ 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。



インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

助成期間

10月1日～2月28日

助成額

一人 1400円

### ◆助成対象者

高齢者 (定期接種)	接種日に満65歳以上 接種日に満60歳以上65歳未満の高度心・肺・腎機能不全者
若年者および妊婦 (任意接種)	6か月児から高校生相当(平成11年4月2日以降生まれの方) 妊婦

### ◆回数

乳幼児～13歳未満	2回
13歳以上～高校生相当、妊婦、高齢者	1回

### 【協力医療機関】

接種を希望される医療機関に確認していただくか、保健センターまでお問い合わせください。

⑤インフルエンザ予防接種の開始日は、各医療機関にお問い合わせください。



ころちゃん

## こころ通信

みんなで考える 心の健康づくり

## NPO法人「秋田いのちの電話」を

### い存じですか？

秋田いのちの電話は平成10年3月に開局しました。活動は今年度末で20年を迎えます。現在約100名のボランティア相談員が電話を通して精神的に悩んでいる方、特に自殺念慮をもっている方の気持ちに寄り添い、共感を持って受け止め、立ち直りのきっかけを作るべく、精一杯取り組んでいます。

平成28年1月～12月の1年間に秋田いのちの電話にかかってきて、話をする事ができた電話の件数は、11万1824件(男7607件・女4217件)でした。このうち自殺傾向の相談電話は1243件で10・5%でした。

年代別では40歳代が最も多く、次いで50歳代、30歳代の順になっています。

毎月10日に全国各地のいのちの電話が自殺予防に特化して、朝8時から翌日8時までの24時間電話番号を統一して行っています。

### 秋田いのちの電話相談センター(年中無休)

☎018-865-4343

毎日 正午～21時

### 自殺予防 いのちの電話

(毎月10日 フリーダイヤル 24時間無料)

☎0120-783-556

20時～翌日8時

#### 参考資料

秋田いのちの電話広報  
日本いのちの電話連盟統計

◆問い合わせ先 保健センター ☎83-5555・FAX 83-3857