

冬の感染症を予防しましょう!

インフルエンザと新型コロナウイルスとの同時流行を防ぐためには、一人一人の「かからない」「うつさない」という気持ちがとても大切です。感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、せき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

どうやってうつるの?

～ 主な感染経路 ～

- 飛沫感染**
感染者のくしゃみやせきと一緒に放出されたウイルスを口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むこと。
- 接触感染**
ウイルスのついた手で目や鼻、口などに触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込むこと。

インフルエンザがうつらないようにするためできること!

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ① **こまめな手洗いを心がけましょう**
アルコール消毒液による手指消毒も効果的です。
- ② **普段からの健康管理が重要です**
栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

- ③ **予防接種が重要です**
予防接種は発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぎます。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月程です。また、ワクチンはそのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。このため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方も、今年のインフルエンザワクチンの接種をご検討ください。

発生状況を市HPでお知らせします。
「敦賀市 インフルエンザ・新型コロナウイルス発生状況」で検索してください。

■ 予防接種の接種回数

対象年齢	接種回数
生後6か月以上13歳未満	2回
13歳以上	1回

医療機関・薬局・高齢者施設などに行くときは、感染対策を行いましょう!

高齢者や子ども、妊婦、基礎疾患がある方が感染すると、症状が重くなりやすく注意が必要です。通院や高齢者施設を訪問する際は、感染予防としてマスクの着用が効果的です。マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。



問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311

あなたの権利を守ります ～安心して暮らすための成年後見制度～

■ 成年後見制度とは
認知症高齢者や知的障がいその他の精神上の障がいにより、判断能力が十分でない方に代わり、家庭裁判所が選んだ援助者が適切な財産管理や契約行為などの支援を行うための制度です。

心配...
親が認知症で、お金の管理や介護サービスの手続きなどができなくなっている...

心配...
知的障がいのある子どもが将来大人になったら、財産管理などが心配...

判断能力が不十分になってから...
法定後見制度
すでに判断能力が十分でない方が、判断能力に応じて決められた内容で援助を受けます。

判断能力が不十分になる前に...
任意後見制度
現在、判断能力はあるが、将来に備えて公正証書で任意後見人となる方と契約を結びます。

ポータルサイトのご案内

厚生労働省より、成年後見制度全般に関する情報が分かりやすく掲載されたポータルサイトが開設されています。ぜひご活用ください。

[成年後見制度利用促進ポータルサイト](#) **検索**



制度の利用についてお気軽にご相談ください

<p><高齢者></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 敦賀市地域包括支援センター「あいあい」 (担当地域 北・南・西・松原・西浦・東浦・東郷・中郷・愛発) ☎ 22-7272 ▶ 敦賀市地域包括支援センター「なごみ」 (担当地域 粟野) ☎ 21-7530 ▶ 基幹型 敦賀市地域包括支援センター「長寿」 (必要時、各地域包括支援センターと連携・協働して支援) ☎ 22-8181 	<p><障がい者></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 敦賀市身体障害者相談支援センター「あいあい」 ☎ 22-8811 ▶ 敦賀市障害者地域生活支援センター こだま ☎ 20-4565 ▶ 地域活動支援センターはあとぼーとさくらヶ丘 ☎ 24-4848 ▶ 敦賀市地域福祉障がい福祉推進係 ☎ 22-8176
---	---

権利擁護支援における地域連携ネットワークの中核機関を 地域包括支援センター「長寿」に設置しています。

敦賀市では、今後も成年後見制度の相談対応の充実や、広報啓発、研修会などを行い、適切な支援につなげる地域連携の仕組みづくりを行っていきます。

