

STOP!
感染拡大

- ◆3密(密閉・密集・密接)を避けましょう
- ◆手洗いを徹底しましょう
- ◆咳エチケットをお忘れなく



発熱などの症状があり受診を希望する場合は、
まずはかかりつけ医に必ず電話でご相談ください

かかりつけ医がないなど、医療機関に迷う場合は、下記へご相談ください。紹介された医療機関を受診する際は、必ず事前に受診先へ電話してください。

あきた
新型コロナ
受診相談センター

- ☎(866)7050 / 24時間対応
- ☎0570-011-567 / 8:00~17:00
- ☎(895)9176 / 8:00~17:00

新型コロナウイルスワクチン接種

■接種対象年齢の12歳に達するかたの1・2回目の接種、体調不良や転入などにより2回目の接種ができなかったかたに対し、西武秋田店での集団接種を実施予定です。ワクチンの供給状況により、専用ウェブサイトでお知らせしますのでご確認ください。<https://acity-va.com>



ワクチン専用ウェブ

■令和3年度中に12歳に達するかたへは、クーポン券(接種券)を12歳に達した月の翌月にお送りします。なお、12~15歳のかたの接種には、保護者の同意が必要です。また、予診票には保護者の署名を必ずお願いします

■2回目のワクチン接種を受けてから8か月以上経過したかたに対して、11月下旬から順次3回目の接種券を送付します。予診票と一緒に1枚になっていますので、切り離さずにご使用ください

■海外渡航を目的とする接種証明書(ワクチンパスポート)の申請について、現状の紙面による申請と合わせて12月からマイナンバーカードを活用した電子申請が始まる予定です。詳しくは、上記の専用ウェブサイトでお知らせします

*海外渡航を目的としない接種証明は、国の方針が決まり次第お知らせします。接種済証も接種の証明として引き続き使用できます。

問い合わせ **秋田市新型コロナウイルス ワクチン接種コールセンター** ☎(803)6800 (平日9:00~18:00)

- ▶つながりにくい場合は少し時間をおいておかけください
- ▶聴覚に障がいのあるかたや、電話での問い合わせが難しいかたはFAXでも受け付けています。健康管理課FAX(883)1158

*2つの情報は令和3年11月5日現在のものです。最新情報は、市ホームページなどでご確認ください。



コロナ禍の生活で増える糖尿病予備群

新型コロナウイルスの影響により食生活が乱れたり、運動不足になっていませんか？

生活習慣の乱れは、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす場合があります。

◆糖尿病が進行すると…

糖尿病は慢性的に血糖が高い状態(高血糖)で、ほとんど自覚症状がなく進行します。糖尿病が進行すると、網膜症や腎症などの合併症を引き起こし、失明や人工透析につながる可能性があります。

また、血糖値が高い状態のかたが、新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいと言われています。コロナ禍の今こそ日頃の生活習慣を見直しましょう。

◆糖尿病予防のポイント！

- ▶食事は1日3食、規則正しくバランスよく、腹八分を心がけ、よく噛んで食べましょう
- ▶食べるときは野菜から
- ▶間食を減らしましょう
- ▶運動しましょう
- ▶禁煙しましょう



◆特定健診を受けましょう

特定健診は、血圧や血液検査などを実施する生活習慣病予防のための健診です。

血液検査では、糖尿病の指標の一つであるヘモグロビンA1cも測定します。若いから、症状がないからといって大丈夫と思わず、40歳以上のかたは、年に1回特定健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。

問い合わせ

特定健診課☎(888)5636

インフルエンザ予防 対策はしっかりと！

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もあります。

感染経路は2つ

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手などに付着したウイルスが、あと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

6つの予防対策

- ▶ 飛沫感染対策「咳エチケット」
- ▶ 接触感染対策「手洗い」
- ▶ 室内では適度な湿度を保つ
- ▶ 十分な栄養とバランスのとれた栄養をとる
- ▶ 人ごみへの不要不急な外出は避ける
- ▶ 流行前に予防接種を受ける

咳エチケットをお忘れなく

■ 咳やくしゃみを他の人に向けてしない。
マスクがないときは、肘などで覆う（下の写真）



■ 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
■ 鼻汁、痰を含んだティッシュはすぐにフタ付きのごみ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて密封する

手洗いを徹底しましょう

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。

【正しい手洗い方法】



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

適度な湿度を保ちましょう

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。特に乾燥した室内では、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。

予防接種を受けましょう

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。

■ ①〜③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

- ① 65歳以上のかた
- ② 60〜64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能などの障がいや身体障害者手帳1級のかた
- ③ 妊婦さん（原則、母子健康手帳を持っているかた）

*詳しくは、広報あきた9月17日号の3、4ページをご覧ください。市ホームページにも掲載しています。

- ① 広報ID番号10005581
- ② 広報ID番号10005581
- ③ 広報ID番号10026629

インフルエンザにかかったら

- ▼ 具合が悪いときは、早めに医療機関を受診しましょう
- ▼ 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充が大切です
- ▼ 咳やくしゃみの症状があるときはマスクをしましょう
- ▼ 薬は医師の指示に従って、正しく服用しましょう

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、そのウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。

問い合わせは健康管理課へ

▶ 病気については感染症・難病担当

☎(0883)11180

▶ 予防接種については予防接種担当

☎(0883)11179