

みんなですべて予防！ インフルエンザ

インフルエンザは、子どもがかかるとまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下しているかたがかかると肺炎を伴うなど、重症になる場合もあります。

インフルエンザに負けない正しい予防法を身につけ、これからの季節を健康に過ごしましょう。



問い合わせ

健康管理課 ☎(883)1180



咳エチケットのポスター(厚生労働省)

インフルエンザにかからないために

◆インフルエンザの感染経路

飛沫感染▶インフルエンザウイルスに感染した人の咳やくしゃみに混じるウイルスを、直接吸い込み感染する

接触感染▶ドアノブなど、不特定多数の人が触るものに付着したウイルスを触り、それが鼻や口などから侵入し感染する

◆咳エチケットを守りましょう

▶咳やくしゃみを他の人に向けて発しない

▶咳やくしゃみが出るときはマスクをつける。マスクは、不織布製のものがお勧め

▶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ゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて密封する

◆外出後は、流水と石けんで十分に手を洗いましょう

正しい手洗い方法

- ①流水で両手を十分に濡らす
- ②石けんを泡立て、手首から5秒上まで、15〜30秒もみ洗い
- ③手のひらと甲をこすり洗い
- ④汚れがつきやすい指先、爪は入念に洗う。指の間・親指・手首も

⑤指先を上に向けて、流水で洗い流す

⑥洗った手は、よく乾いた清潔なタオルで拭く

*アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

◆乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50〜60%)を保ちましょう

◆体の抵抗力を高めるために、十分な栄養とバランスの取れた栄養をとりましょう

◆インフルエンザが流行してきたら、人混みへの不要不急な外出は控えましょう

特に高齢者や基礎疾患のあるかた、疲労気味、睡眠不足のかたは、人混みへの外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、不織布製マスクをつけ、短時間で済ませましょう。

◆予防接種は流行前に

インフルエンザの予防接種は感染予防、症状軽減などの効果が期待できます。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。

秋田市では65歳以上のかた、60歳以上65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器機能などの障がいにより「身体障害者手帳1級」をお持ちのか

たを対象に、インフルエンザ予防接種を来年2月まで実施しています。詳しくは、次の電話番号へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

予防接種担当 ☎(883)1179

◆広報ID番号 1005581

インフルエンザにかかったら...

▶早めに医療機関を受診する

▶安静にして休養する

▶十分な睡眠をとり、水分を補給する

▶薬は医師の指示に従い、正しく服用する

▶咳やくしゃみの症状があるときは、マスクを着用する



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ています。排出する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。

現在、学校保健安全法では、インフルエンザによる出席停止期間を「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」としています。

文中の「広報ID番号」を、
秋田市ホームページ上の
検索画面(右)に入力すると
当該ページへ移行します

秋田市ホームページ <https://www.city.akita.lg.jp>

サイト内検索

よくある質問検索

広報ID検索

「広報ID番号」をここに入力！



市役所からのお知らせ

●文中「SC」はサービスセンターの略



11月23日(金)「勤労感謝の日」は、家庭ごみと資源化物を平常どおり収集します。収集日にあたっての地区のかたはお忘れなく。
環境都市推進課 ☎(888)5709

高齢者用肺炎球菌ワクチン 予防接種はお早めに

今年度、高齢者用肺炎球菌ワクチン定期接種の対象となるかたの助成は、来年3月31日(日)で終了します。

対象 秋田市に住民票があり、次の①か②に該当するかた
①4月中旬にはがきをお送りしています。はがきが届いたかたでも、今までこのワクチンを接種したことがあるかたは対象外になります。
②来年3月31日までに、65・70・75・80・85・90・95・100歳になるかた
③60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト

免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級をお持ちのかた

接種料金(自己負担額) 医療機関の接種料金から市の助成額(市民税課税世帯は4千962円、非課税世帯は5千962円)を差し引いた額。
生活保護受給者は無料

接種方法 市から届いたはがきと次の持ち物を持って、医療機関で接種してください。事前予約が必要な場合もあります

持ち物 市民税課税世帯のかたは健康保険証、非課税世帯のかたは健康保険証と直近の所得・課税証明書、生活保護世帯などのかたは医療のしおりをお持ちください
●問い合わせ 健康管理課 ☎(883)1179

廃棄物の減量に関する 審議会の委員を募集

市の廃棄物の減量などを調査・審議する「秋田市廃棄物減量等推進審議会」の公募委員を4人(予定)募集します。任期は来年2月1日から2年間。審議会は年3回程度、平日の日中に約2時間開催します。報酬あり。
対象者 市内に住む20歳以上のかた(国・地方公共団体の議員や常勤職員、市のほかの審議会などの委員を除く)

申込書の配布場所 市役所3階の環境都市推進課(市ホームページからもダウンロードできます)

■広報ID番号 1017811

応募方法 「ごみの排出抑制リデュース」「ごみの再資源化・再生利用(リサイクル)」からテーマを1つ選び、800字程度の小論文を申込書と履歴書に添え、12月17日(月)(必着)までに郵送、FAX、Eメールまたは直接提出のいずれかで応募ください。
〒010-8560 秋田市環境都市推進課 FAX(888)5707 Eメール no-awop@city.akita.akita.jp

●問い合わせ 環境都市推進課 ☎(888)5706

マンホールや公共汚水ま すの破損などに注意!



道路内に設置されているマンホールの段差や道路境界付近に設置されている公共汚水ますの破損(上の写真)など、異状を見つけた場合は、すぐに下水道整備課へご連絡ください。☎(864)1455
危険箇所の例
▼公共汚水ます蓋の破損、紛失
▼下水道管渠上の路面陥没

▼マンホール周囲の舗装破損
▼マンホール蓋と路面の段差

年末金融等個別相談会

市内の企業が対象です。左記の機関が一堂に会し、資金調達など、金融・経営に関する相談に応じます。相談無料。秘密厳守。

参加機関 市商工貿易振興課、秋田県信用保証協会、日本政策金融公庫、秋田県事業引継ぎ支援センター、秋田県よろず支援拠点、中小企業診断士、秋田商工会議所
日時 12月4日(火)午後1時～4時30分 **会場** 第一会館(大町)
申し込み 秋田商工会議所経営支援課 ☎(866)6677

心のふれあい相談会

臨床心理士が、子どもの不登校や不登校傾向についてお話しします。また、講演後、個別相談に応じます(先着25組)。

日時 12月8日(土) 講演会は午後1時～2時、個別相談は午後2時10分～4時40分
会場 市役所3階の中央市民SC
多目的ホール、和室1・2・3ほか
申し込み 11月19日(月)から学校教育課 ☎(888)5808