

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内  
 東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内  
 丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣  
 小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

## インフルエンザの流行期に備えよう！ 平成22年度 インフルエンザワクチン接種 実施中

今年のインフルエンザワクチンは、新型（A/H1N1）、A香港型、B型の、3つの型が混合されたワクチンです。

**接種回数** ○13歳以上：1回（基礎疾患を有する方で医師が必要と認めた場合は、2回接種も可能です）

○13歳未満：2回

**接種期間** 平成23年3月31日(木)まで

※ワクチンの効果は、個人差はありますが、接種の2週間後から5カ月間程度といわれています。流行期に備えるために、12月中旬までに接種することをお勧めします。

**費用軽減** 次に該当する方は、自己負担1,000円（1回のみ）で接種できます。また、生活保護世帯の方には、市の助成があります。

○65歳以上の方

○60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器に身体障害がある方（1級相当以上）

### 平成21年度 新型インフルエンザワクチン接種費用助成制度の申請受付を終了します

昨年から実施していた新型インフルエンザワクチン接種費用助成制度は申請の受付を平成22年11月30日(火)で終了します。

申請の対象となる接種期間は、平成22年9月接種分までです。まだ申請をされていない方は、申請の手続きをお急ぎください。

**問合せ** 各保健センター

### 日常生活からできる予防5か条

#### ①栄養と休養

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

#### ②人込みを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

#### ③適度な温度と湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥していると長時間空中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

#### ④外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いと手指の消毒は、接触感染を防ぐための大変効果的な手段です。

うがいは、のどの乾燥を防ぎます。

#### ⑤マスクの着用

咳（せき）・くしゃみなどの症状がある人は、ウイルスの拡散を防ぐためにマスクを着用しましょう。

#### ※インフルエンザにかかったと思ったら！

インフルエンザの症状がでたら、早めに医師の診断を受けましょう。

### 11月はSIDS（乳幼児突然死症候群）対策強化月間

## SIDSから赤ちゃんを守りましょう

### SIDS＝乳幼児突然死症候群とは

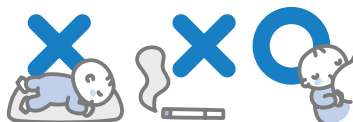
それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死する病気です。原因は不明で、日本では約6,000～7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2カ月から6カ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

### SIDSから赤ちゃんを守るための3つのポイント

①うつぶせ寝は避ける

②たばこはやめる

③できるだけ母乳で育てる



**問合せ** 中央保健センター 母子保健係

### 愛媛エイズ予防週間 12月1日(水)～7日(火)

## エイズ相談・検査のお知らせ

西条保健所では、毎週月曜日の10時～11時に、「エイズ血液検査・相談」を実施しています。

12月は予防週間に併せて、通常の実施日以外に次の日程でエイズ血液検査・相談を実施します。

血液検査・相談共に、無料・匿名・予約不要で行えます。検査結果は血液採取後、約30分でお知らせします。ただし、追加・確認検査が必要になった場合は、結果が後日になります。

**日時** 12月3日(金) 17時～19時30分

12月6日(月) 10時～19時30分

**場所** 東予地方局1階 ※電話相談もできます。

**問合せ** 西条保健所 TEL0897-56-1300