インフルエンザ、早めの「予防」と「対策」を！

インフルエンザは、毎年１月上旬から３月上旬に流行します。今回、早めの予防と対策について町国民健康保険診療所の山田泰海先生（左写真）に伺いました。

【問合せ】町国民健康保険診療所
☎８９－２７１９

「風邪」とはどう違うのですか？

「インフルエンザ」は「風邪」と違い、急に３９度程度の高熱が出るのが大きな特徴です。インフルエンザは倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状もあらわれ、のどの痛み、鼻水、せきなども風邪のときよりひどくなります。高熱が出た場合にはインフルエンザの感染を疑いましょう。

インフルエンザかなと思ったら

インフルエンザに感染すると１日～２日くらいで高熱が出ます。風邪とは違いますから、熱が出たらできるだけ早く病院に行って治療を受けることが効果的です。また、家族の方なども感染する可能性がありますので、予防（左記参照）を徹底しましょう。

インフルエンザにかからないためには

①予防接種を受ける
インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることです。11～12月中に接種を終えておくことが望ましいです。

②手洗い・うがいをする
手洗い・うがいをこまめにすることは重要です。家に帰ったときは忘れずにしましょう。

③適度な温度・湿度を保つ
ウイルスは、低温・低湿を好みます。部屋が乾燥しないように加湿器などを用いることも効果的です。

④休養を十分にとる
寝不足などで抵抗力が低くなると感染しやすくなります。休養は十分にとり、規則正しい生活を心がけましょう。

⑤マスクを着用する
マスクにより鼻や口のまわりの湿度を保つことは効果的です。出かけるときには感染を防ぐためにも着用しましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種を受けましょう!

期間	平成20年２月29日（金）まで
対象者	町内に住民登録、または外国人登録のある方で、次のいずれかに該当する方 ・満65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓、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害のある方（身体障害者手帳１級相当）
接種回数	１回
持ち物	健康保険証
指定医療機関	足柄上郡、足柄下郡、南足柄市、小田原市内の医療機関
自己負担金	１,０００円　※生活保護を受けている方は無料
問合せ	町民健康課健康づくり係　☎８３－１２２５ 健康福祉センター２階　☎８４－１１９５

～公的な身分証明書にもなります～ 住基カードをご利用ください

住民基本台帳カード（住基カード）は住民基本台帳ネットワークシステム（住基ネット）※により、市町村間がつながり全国共通の本人確認などができます。このカードをもつことにより、電子申請（前月号で紹介）の公的個人認証が必要なサービスが利用できるようになるなどの利点があります。

住民基本台帳ネットワークシステム…地方公共団体共同のシステムとして、居住関係を公証する住民基本台帳のネットワーク化を図り、４情報（氏名、生年月日、性別、住所）と住民票コードなどにより、全国共通の本人確認を可能とするシステムのことです。

【問合せ】町民健康課町民窓口係
☎83－１２２５

住基カードの種類と活用方法

住基カードには写真なしカードと写真つきカードの２つがあり、それぞれ有効期限は10年になります。

◎公的な身分証明書として利用できます。

写真付の住基カードは、金融機関で口座を開設する、携帯電話を購入する、パスポートを受け取る場合などに、運転免許証などと同様に公的な身分証明書として利用できます。

写真付き住基カード　写真なし住基カード

住基カードの申請方法

①町役場町民健康課町民窓口係で「住民基本台帳カード交付申請」をしてください。（印鑑を忘れずにお持ちください）
○「写真付きカード」を希望の方は、カラーで無帽子・無背景の写真をご持参ください。（約３.５～４ｃｍ、スナップ写真は不可）
○運転免許証やパスポートなどの身分証明書（写真付き）が必要になります。
※お持ちでない場合は、本人確認のための書面を後日送付します。届きましたらその書面と国民健康保険証を持参し、再度お越し下さい。
②３週間ほどしましたら、カードが出来上がりますので、町役場より「カード交付通知書」を発送します。受け取り後、書面と手数料（１,０００円）を用意して町民窓口係までお越しください。

寄を２４４名が訪れました やどりき水源林の集い

寄には県の管理する「やどりき水源林」があります。清浄な水や空気を育む森林の大切さを知り、より多くの皆さんに森林づくりへの理解を深めてもらうことを目的に、10月20日「やどりき水源林の集い」が開催され、２４４名の方々が寄を訪れました。

参加者は、森林インストラクターの説明をうけながらトレッキングコースを歩き、間伐作業の見学や体験をしたり、丸太切りの体験コーナー、現地の水による野点コーナーなどの森林交流会に参加するなど、自然に触れながら森林の役割について楽しく学んでいました。

豊かな水は、豊かな森や土壌から生み出されます。貴重な自然を守り、次世代に大切に受け継いでいきましょう。

【問合せ】環境経済課産業観光係
☎83－１２２８