



刈谷中央地域包括支援センター便り

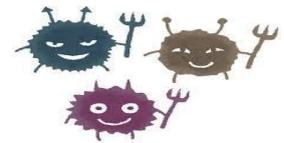
(平成 29 年秋号)

〒448-0024 刈谷市下重原町 3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話 23-0280 FAX 25-2498

秋の夜長、虫の音が心地よい季節となりました。この時期は、朝夕冷えてくることが多くなり体調を崩しやすくなりますので十分気をつけてください。今月はインフルエンザについてのお話です。



インフルエンザにご用心！

高齢者はインフルエンザにかかると気管支炎や肺炎などを併発して重症化することがあります。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・38℃以上の発熱 ・のどの痛み、鼻水、せき ・頭痛、関節・筋肉痛、倦怠感など 	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱（高熱が出ないこともある） ・のどの痛み、鼻水、鼻づまり、せき
発症	急激	比較的ゆっくり
流行の時期	12月～3月頃 (ピークは1月～2月)	1年を通してかかることがある



～ インフルエンザ予防接種について ～

刈谷市では満65歳以上の方を対象にインフルエンザ予防接種の接種券を郵送しています。接種期間は平成29年10月1日～平成29年12月31日。予防接種を受けてから効果が出るまでには2週間程度かかり、効果が持続しているのが約5か月間とされています。接種を希望される方は、インフルエンザが流行する前に早めに接種をされることをおすすめします。詳細は刈谷市保健センター（☎23-8877）へお問い合わせください。

◎予防対策

- ・外出時にはマスクをしましょう。
- ・手洗い、うがいをしましょう。
- ・適度な湿度を保ちましょう。
- ・人混みは避けましょう。
- ・十分な休養とバランスの良い食事をとりましょう。

◎もし、インフルエンザにかかってしまったら

- ・早めに医療機関を受診しましょう。
- ・十分な水分をとりましょう。
- ・安静にして、できるだけ休養をとりましょう。
- ・周りの人にうつさないためにマスクをしましょう。



こんにちは！

刈谷中央地域包括支援センターです！

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、安心した生活を続けられるよう 支援する「身近な相談窓口」です。

どうぞ、お気軽にご相談ください（相談無料）。

事業内容

- ・ 介護保険に関する相談に応じます。
- ・ 高齢者のみなさんの権利をまもるための支援をします。
- ・ 高齢者のみなさんが住みやすいまちづくりをめざし、ネットワークづくりに取り組みます。
- ・ 介護保険以外にも高齢者のみなさんの生活に関するさまざまな相談にのっています。

相談方法

- ・ 電話・FAX・来訪・訪問等。
- ・ 相談内容および個人情報厳守されます。安心してご相談ください。

担当地区

小学校区	町名
亀城小学校	司町・城町・寺横町・銀座・広小路・新栄町 豊田町・熊野町・逢妻町・八幡町・宝町
衣浦小学校	元町・港町・天王町・浜町・衣崎町・御幸町 松坂町・中川町・大正町・富士見町・中島町