

## 献体にご協力ください

献体とは、医学教育と研究、そして後世の人間育成のため、自らの意思により、死後の自分の体を無利益・無報酬で提供することです。

「解剖実習」は、人体の構造を知るために大切な学問です。医学・歯学の発展のため、ご理解とご協力をお願いします。

### 問い合わせ先

- **ともしび会**  
(岡山大学医学部内)  
☎086-235-7092
- **くすのき会**  
(川崎医科大学事務部庶務課内)  
☎086-462-1111

## 元気はつらつ!! 健康づくりセミナー 「しなやかな体づくりで転倒予防」

ヨガ体験で気持ちよく体を動かしてみませんか。

📅 12月7日(木) 13:30~15:00

📍 御調保健福祉センター

👤 40歳以上の人

📌 ヨガ体験

👩 講師 上田睦実さん(ヨガインストラクター)

👥 定 15人

🎒 飲み物、タオル、動きやすい服装

📅 11月30日(木)

📍 御調保健福祉センター

☎0848-76-2235

## 世界エイズデーキャンペーン in おのみち

12月1日は世界エイズデーです。これに寄せて匿名・無料・予約不要でHIV抗原抗体検査・梅毒検査・相談のできるキャンペーンを開催します。

📅 11月26日(日) 12:00~16:00

(受付は15:00まで)

📍 しまなみ交流館

📌 HIV抗原抗体検査、梅毒検査、相談

📍 尾道市医師会性感染症・エイズ対策プロジェクト委員会

☎0848-25-3151

# 新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ



(10月31日現在) ※最新情報は市HPをご覧ください。

▲市HP

## 集団接種は11月で終了します

尾道市による集団接種の実施は11月で終了します。

その後は、各医療機関での個別接種をご検討ください。なお、自己負担なく接種を受けられる期間は令和6年3月31日までです。希望する人は早めの接種をおすすめします。詳しくは尾道市コールセンターへお問い合わせください。

## 予防接種には、ご本人や保護者の同意が必要です

予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクについて理解したうえで、本人や保護者の意思で接種を受けていただきます。事前にかかりつけ医等とご相談のうえ、接種を受けるかどうか判断してください。

なお、予防接種によって健康被害を生じ、医療機関で治療が必要になったり、障害が残ったりした場合には、予防接種法に基づく救済が受けられます。詳細は、健康推進課(☎0848-24-1961)へお問い合わせください。

※新型コロナワクチンの効果と副反応のリスクについては、接種券に同封しているワクチンの説明書(各接種会場にも設置しています)や厚生労働省のHP等で確認することができます。



- **接種の予約・ワクチンについて一般的なこと**  
尾道市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター  
☎0570-001-297/土・日・祝日を含む 8:30~17:15  
※年末年始を除く。
- **接種後の副反応などに関する専門的な相談**  
広島県新型コロナウイルスワクチン相談センター  
☎082-513-2847/土・日・祝日を含む 8:30~17:30

※聴覚障害等で電話やWEBでの相談、予約が難しい人は尾道市健康推進課までFAXにてご相談ください。  
(FAX) 0848-24-1966



# まめまめ通信 新型コロナと季節性インフルエンザの流行に備えましょう

## インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染による急性呼吸器感染症です。潜伏期間は1~3日間で、発熱(通常38℃以上の高熱)、頭痛、全身の倦怠感、筋肉痛、関節痛などが突然あらわれます。その後、咳や鼻汁などの上気道症状が続き、約1週間で治癒しますが、いわゆる「かぜ」に比べて熱も高く、全身に症状があらわれるなど症状が重いのが特徴です。

高齢者や免疫力の低下している人では、肺炎などの合併症を併発し症状が重篤となることがあります。小児については、まれにインフルエンザ脳炎・脳症を発症することがあるため、症状の経過をよく観察しておく必要があります。

## 感染予防対策は新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも同じです。

- 1 流行前の予防接種
- 2 外出後の手洗い等
- 3 適度な湿度の保持
- 4 十分な休養とバランスの良い食事
- 5 人混みや繁華街への外出を控える



## インフルエンザワクチンについて

ワクチンを接種したからといって100%かからないということはありませんが、発症や重症化を防ぐためにも流行前にワクチンを接種しておくことは大切です。

ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間後から約5カ月とされています。

接種回数は、原則13歳以上は1回、13歳未満の人は2回となります。

※新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔に規定はありません。同時に接種することも可能です。

## インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかったかなと思ったら

- 1 外出を控え、自宅で安静にして休養しましょう。
- 2 咳エチケットの徹底、マスクの着用をしましょう。
- 3 部屋の温度や湿度を適切に保ちましょう。(気温20~25度、湿度50~60%程度)
- 4 水分を十分に補給しましょう。
- 5 高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザに有効な薬は、症状が出てから48時間以内に服用を開始すれば、発症期間の短縮などの効果が期待できます。



医療機関を受診する時は、受診前に必ず電話連絡をしてください。



## 新型コロナウイルス感染症の療養期間について

- 感染者や同居家族に対して、法律に基づいた外出自粛等を求めることはなくなりましたが、発症後5日間かつ症状軽快後24時間を目安に外出を控え、自宅で療養することが推奨されています。
- 5類感染症に移行しているため、物資の支援制度やホテル等の療養施設の対応はありません。

健康推進課(☎0848-24-1961)

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。  
📅 日時・期間 📍 場所 📌 対象 📞 問い合わせ先 📄 内容 📄 料金 📄 持ち物 📄 電子メール 📄 ホームページ