

# かわらばん

発行日 令和元年11月1日 発行者 福山市西南部地域包括支援センター（福山市南松永町2丁目8-12）

## みんなで予防！インフルエンザ

毎年、秋から冬にかけて、インフルエンザが流行します。




インフルエンザは高熱や関節の痛みを伴い、高齢者、幼児は重症化する恐れがあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に入れないこと、周りの人にうつさないことが重要です。感染を広げないために、一人一人が気を付けましょう。



### インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザ	かぜ
急激に発症	比較的ゆっくり発症
38度以上の高熱	発熱
全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）
局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）	

### インフルエンザを予防する有効な方法

1. 予防接種	2. 手洗い	3. マスク着用
<p>予防接種の最も大きな効果として重症化を予防することが期待できます。流行前の体調が良いときに受けましょう。</p> 	<p>帰宅時や食事前などこまめに手を洗いましょう。手洗いで付着したウイルスを洗い流すことができます。アルコール製剤などで手指の消毒をすることも有効です。</p> 	<p>くしゃみや咳の飛沫にはウイルスを含んでいることがあります。正しくマスクを着用しましょう。</p> 

### 正しいマスクの着用



政府広報オンラインより転載

十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事を心がけ、免疫力を高めましょう。



◎ホームページを開設しています。かわらばんのバックナンバーも掲載していますので、下記アドレスよりご覧ください。

アドレス <http://matsunuma-med.jp/>

（松永沼隈地区医師会トップページ→西南部地域包括支援センター）



## 松永学区みらいプロジェクトを開催しました

「みらいプロジェクト」(地域ケア会議)を8月30日(金)西部市民センターにて開催しました。今回は松永学区の自治会連合会、福祉を高める会、女性会、老人クラブ連合会、民生・児童委員の皆様、地域の医療・福祉の専門職の皆様に多数参加していただきました。

前半は、フレイルについての講座、専門職と地域団体の活動・取り組みの紹介を行ないました。後半は、講師に広島県地域包括・在宅介護支援センター協議会副会長 小山峰志先生をお迎えし、「もし、あなたや家族に介護が必要な状態になってしまっても

…」をテーマに、ワールドカフェ形式でグループワークを行ないました。開催を通じてサロン活動が活発にされていること、地域のつながりが大切であることを改めて知ることができました。

これからも地域の皆様が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、関係機関と連携を深め、取り組んでまいります。



## 介護・医療制度の一部紹介

### 高額介護(介護予防)サービス費

1カ月に支払った利用者負担額(1~3割)の合計が一定の上限額を超えた場合は、申請によりその超えた額が支給されます。上限額は所得によって異なります。

○問い合わせ・申請は…

福山市介護保険課、高齢者支援課、各支所保健福祉課へ

### 高額医療合算介護サービス費

介護保険と医療保険における1年間の利用者負担額を世帯内の同一医療保険加入者同士で合計し、その合計額が一定の負担上限額を超えた場合は、申請によりその超えた額が支給されます。上限額は所得によって異なります。

○問い合わせ・申請は…

福山市保険年金課、各支所市民課保険年金担当へ

### 重度心身障がい者医療費制度

身体障がい者手帳1~3級、療育手帳④、A、⑤を所有している方を対象に保険診療の一部負担が助成されます。本人、配偶者、扶養義務者の所得制限があります。

○問い合わせ・申請は…福山市障がい福祉課、各支所保健福祉課へ



## 福山市西南部地域包括支援センターのご案内

本センター	南松永町2丁目8-12	(084) 933-6272
サブセンター今津	今津町3丁目9-8	(084) 933-3399
サブセンター柳津	柳津町98-1	(084) 933-9898
サブセンター山南	沼隈町中山南469-3	(084) 988-1611
サブセンター沼隈	沼隈町草深1889-26	(084) 987-0555
サブセンター内海	内海町口2827	(084) 986-2400

地域包括支援センターは市の委託を受けて、中立・公平な立場で相談を受けています。

◎相談は無料です。 ◎相談に関する秘密はもらしません。

お気軽にご相談ください。