

# 仲町おとしより相談センターだより



## インフルエンザを予防しましょう！

### ◇インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することにより発症します。特に**高齢者や慢性疾患患者は、感染すると重症化しやすい**と言われています。インフルエンザの特徴は、**突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状**です。また遅れて出現することが多いですが、**呼吸器症状（のどの痛み、咳、鼻水など）**も見られます。合併症がなければ、2～7日で治ります。毎年インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種を受けておくことが必要です。



マメに  
マスク

### ◇平成 27 年 板橋区 高齢者インフルエンザ予防接種

板橋区では、対象となる方で接種を希望する場合、費用の一部を区が負担します。

#### 接種対象者

板橋区に住民登録があり以下のいずれかの条件に該当する方

- ・平成 27 年 12 月 31 日現在満 65 歳以上の方
- ・平成 27 年 12 月 31 日現在満 60 歳から満 65 歳未満で心臓、腎臓、呼吸器疾患又は免疫機能障害の疾患により身体障害者手帳 1 級（単発障害）をお持ちの方

※実施期間中に 60 歳、65 歳の誕生日を迎える方は、誕生日の前日から接種できます。

#### 実施期間

平成 27 年 10 月 1 日(木)から平成 28 年 1 月 31 日（日）まで

マメに  
手洗い



## 接種費用

<一般> 2,500 円

<生活保護受給者> 無料

※生活保護受給者で「自己負担額 無料」の記載がない方は医療機関に行く際、予診票と共に生活保護受給証明書をお持ちください。

※対象の方には、9月25日に板橋区からお知らせと予診票が送られています。まだお知らせが届かない方、または8月29日以降に転入した方はお問い合わせください。

## お問い合わせ先

板橋健康福祉センター 大山東町32-15 Tel 3579-2333

## 食事で風邪予防！

～栄養バランスのよい食事を摂りましょう～

○たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める  
魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など

○ビタミンC：免疫力を高める

イチゴ、みかん、キウイフルーツ

ブロッコリー、ほうれん草、芋類など

○ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する  
ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜  
うなぎ、チーズなど

○亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする  
免疫機能を高める

カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー  
豆・ナッツ類、大豆製品など



(出典：タニタ「からだカルテ」)

## 初めまして！

♪新任職員紹介♪

11月から、仲町おとしより相談センターに勤務しています、  
中谷麻衣子（ナカタニマイコ）です。

これから地域の皆さんと一緒に  
仲町地域がますます元気になるよう  
頑張ります。

どうぞよろしくお願いします！



## 仲町おとしより相談センター

板橋区仲町 20-5 （仲町ふれあいセンター内）

電話：5917-5201 FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索してみてください