



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

岩村 有泰 先生

市浦医科診療所 所長



## 新型コロナとインフルエンザ

2019年12月に中国で発生した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、急速に世界中に広がり、2020年10月中旬の段階で、全世界で累計感染者数約3,840万人、死亡者数約109万人と報告されています。国内においても、2020年1月15日に最初の患者が報告されて以降、患者数は増加し続け、10月15日時点で累計感染者数91,520人、死亡者数1,649人となっています。患者数は5月上旬をピークに一旦減少し、全国で緊急事態宣言が解除されましたが、その後も再増加がみられ、第2波が続いています。

ところで、季節性のインフルエンザの流行が、世界中で全くと言っていいほど起きていません。一般的にインフルエンザが流行しやすい冬を過ぎた南半球はもちろん、これから流行期を迎えるはずの日本でも今のところ患者数が例年より極めて少ないようです。

その理由は3つ程考えられます。1つは手洗いの徹底やマスクの着用といった新型コロナ対策がインフルエンザ予防にも役立っていること。2つ目は「ウイルス干渉」が起きているのではないかということ。ウイルス干渉とは、あるウイルスの流行が、他の種類のウイルスの流行を妨げる現象のことです。3つ目は、国際的な人の移動が制限され、インフルエンザウイルスの流入を防いでいることが挙げられます。

しかし、この冬はどうなるか分かりません。新型コロナに対するワクチンや、特効薬がまだない今、新型コロナとインフルエンザの同時流行に備えて対策すること

が大切です。

その対策の1つがインフルエンザワクチン(予防接種)です。インフルエンザの感染予防と重症化予防の効果があります。またインフルエンザワクチンは、もしかしたら新型コロナにも良い影響があるかもしれないという研究(インフルエンザの予防接種を受けていた人は、そうでない人よりもインフルエンザだけでなく、新型コロナによる重症化リスク・死亡リスクが減った)も出てきています。

まだインフルエンザワクチンを接種していない方は、今年中の接種をお勧めします。

その他にも、盛んに言われている新型コロナ感染予防対策を徹底し、適切な生活習慣(一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙、十分な睡眠など)を心がけること、ストレスをためないことも大切です。

最後に皆様にお願ひがあります。かぜ症状で医療機関を受診される場合、来院前にお電話をして下さい。かぜだと思っていたらコロナだったということがあるからです。もし連絡がないまま受診された場合、受付や診察室で他の患者さんや職員にコロナを広げてしまう危険性が増します。おそらくその医療機関は2週間以上休診になってしまうでしょう。受診前に電話連絡頂けるとコロナ院内感染のための防止措置ができます。御協力をお願いいたします。



## 冬期間の油流出事故防止について

例年、家庭や事業所から灯油等が流れ出す事故が多発しています。油流出事故は、側溝や水路を通じ河川に流れ出ることもあり、地域全体に影響を及ぼします。

冬を迎え、灯油を扱う機会が多くなりますので、ホームタンク の状況等を確認しておきましょう。また、除雪作業時の破損事故に十分注意してください。

事故を起こした場合や発見した場合は、環境衛生課または最寄りの消防署等へご連絡ください。

**【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111 (内線284)**



## 健康づくり講座 「今より骨を元気にする生活」

骨がもろくなると、骨折しやすくなります。背骨が折れたり潰れると、背中が丸くなったり内臓を圧迫します。足の骨が折れると寝たきりにつながりやすい場合があります。

できるだけこれからも元気で活動できるよう、食事や運動などの生活習慣を見直してみませんか。

**日 時** 12月24日(木) 13時30分～14時30分(受け付けは13時から)

**場 所** つがる市民健康づくりセンター 健診運動ホール

**講 師** セツ石内科(鯉ヶ沢町) 管理栄養士 今 祥子 氏

**定 員** 30人(要予約・先着順)

**申し込み** お電話で申し込みください。

**その他** 元気・健康ポイント事業の抽選対象事業です。

当日は、マスクの着用をお願いします。

講座に参加せず、資料を希望する方には後日郵送します。ご連絡ください。

**【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307、308)**



## 精神障害者家族会「<sup>こま</sup>木馬の会」が県精神保健福祉協会長表彰を受賞

10月7日、弘前市において第61回青森県精神保健福祉大会が開催され、市内の精神障害者家族会「木馬の会」が、青森県精神保健福祉協会長表彰を受けました。この表彰は、精神保健福祉の向上と発展に尽力し、その業績が顕著な個人・団体に贈られるものです。

木馬の会は、平成14年に旧木造町で発足し、その後、旧稲垣村で活動していた「いなば友の会」と合流。平成23年につがる市精神障害者家族会「木馬の会」として新しいスタートを切りました。発足当時から、精神障害者の家族として同じ思いを抱えた者同士が集い、また西北五地域の家族会等関係団体とも交流しながら、障害への正しい知識を得る研修を重ねています。また、家族同士の親睦を図り、家族自身がいきいきとした生活を送ることが、当事者の回復を促すという思いのもと、家族の役割についても学ぶ活動をしています。



交流会に参加する会員ら

**【問い合わせ先】木馬の会事務局(健康推進課) 電話42-2111(内線306)**

## 国民年金保険料の口座振替について

国民年金保険料を口座振替で納めると、金融機関の窓口やコンビニエンスストアで支払う手間が無くなり、納め忘れを防止できます。口座振替をご希望の方は、以下の書類をご持参のうえ、市役所、稲垣出張所、車力出張所または年金事務所で手続きを行ってください。

- ・基礎年金番号を確認できるもの・・・年金手帳、納付書など
- ・口座番号を確認できるもの・・・預(貯)金通帳またはキャッシュカード
- ・口座の届出印

●**前納について** 口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することで月々50円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6カ月前納」「1年前納」「2年前納」があります。

前納制度をご希望の方は、2月末までに申し込みを行う必要がありますので、お早めにお手続きください。

**【年金についての問い合わせ先】**

**弘前年金事務所 電話0172-27-1339**

**市役所市民課 電話42-2111(内線261・267)**

○弘前年金事務所で行う手続き(厚生年金保険の給付等)は、つがる市移動年金相談でも行えます。

**日時** 12月23日(水)、令和3年1月27日(水)、令和3年2月24日(水) 10時～15時

**場所** つがる市役所2階相談室 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止になる場合があります。

ご利用には事前の予約が必要です。 **予約先: 弘前年金事務所お客様相談室 電話0172-27-1339**