

インフルエンザを予防しましょう

今年もインフルエンザが流行しやすい時期になりました。インフルエンザを予防して、健康な毎日を過ごしましょう。

インフルエンザの感染を予防するため、次のことに十分気をつけてください。

(1)帰宅したら洗顔・手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

(2)できるだけ人混みを避けましょう。

(3)インフルエンザの予防接種を受けましょう。

(出雲市に住民票がある65歳以上の方は市の助成を受けることができます。)

(4)積極的な水分補給を行いましょう。

(5)咳やくしゃみがでる時は、マスクをつける等咳エチケットを行いましょう。

不調を感じたら早めに医療機関で受診しましょう。

特にインフルエンザは、乳幼児や高齢者、基礎疾患などを有する方などが感染すると、肺炎等の合併症を起こしやすいため、急な発熱や頭痛、筋肉痛等があれば早めに医療機関を受診してください。

おたずね／健康増進課 ☎21-6829

高齢者インフルエンザ予防接種を実施中!

インフルエンザは、普通の風邪に比べて症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することもあります。予防の基本は、こまめにうがいや手洗いをしたり、栄養や休養をしっかり取って体調を整えたりすることですが、流行する前に予防接種を受けることも効果的です。ワクチン接種によって、インフルエンザにかかりにくくなり、たとえかかっても重症化を抑えることができます。

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5か月間とされています。インフルエンザが流行する前に接種を受けておくことをおすすめします。

▼期 間／令和3年1月31日(日)まで

▼対 象 者／市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人

接種日に①満65歳以上

②満60歳～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいや身体障がい1級に相当する人

▼接種場所／出雲市高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関

(実施医療機関を市ホームページに掲載していますので、直接予約をして接種してください)

▼接種回数／1回

▼個人負担金／2,000円(医療機関の窓口でお支払いください)

次に該当する場合は、申請により個人負担金が免除になります

●接種日に生活保護世帯の人

▼持参するもの／①健康保険証(または後期高齢者医療証)

②身体障がい者手帳(対象者の②に該当する人)

*予診票・説明書は、実施医療機関・市役所健康増進課・各行政センター市民サービス課にあります。



おたずね／健康増進課 ☎21-6829



配偶者・パートナーからの暴力に悩んでいませんか？

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは？

配偶者(事実婚や元配偶者も含む)など親密な関係にある、またはあった者からの暴力です。その被害者の多くは女性です。

DVの目的は「相手を支配しコントロールすること」です。DVは重大な人権侵害であるとの認識のもと、社会全体で解決すべき問題とされています。

- 身体的暴力 …殴る・蹴る
- 精神的暴力 …大声でどなる
- 社会的暴力 …行動を監視する
- 経済的暴力 …生活費を渡さない
- 性的暴力 …性行為の強要

暴力は、一つではなく
幾つもの重なって
起きています！

「なくそう 女性への暴力」啓発活動



～令和元年度の様子～

ゆめタウン出雲で「DV防止に向けた取組」をパネルで紹介しています。

展示期間 ☆10/31(土)～11/30(月)☆

新型コロナウイルスに伴う外出自粛や休業が行われる中、生活不安やストレスからDV被害の深刻化が懸念されています。

若年層への啓発活動として、市内中学校、高校、専門学校等向けに、「デートDV防止出前講座」を行っています。PTA研修等で活用していただくこともできます。

運動期間中

日御碕灯台でパープル・ライトアップ

☆日御碕灯台までぜひお越しください☆

もし、あなたの身近に
心配な方がいらっしゃいましたら
「あなたは悪くない。ひとりで
悩まず相談を」と伝えてください。



いま、10～20代の若い人たちが被害にあっています！

進学や就職等で県外に出た際、被害に遭いやすいと言われていきます。

- ◇ デートレイプドラッグ問題
- ◇ デートDV問題 ◇ SNS犯罪・トラブル
- ◇ AV(アダルトビデオ)出演強要問題
- ◇ JK(女子高校生)ビジネス問題

飲み物に睡眠剤を入れられて性的な被害を受けたり、嫌われたくない気持ちが先立つことで暴力と気付きにくいデートDV問題等が発生しています。このような問題で悩んだり、困ったりしている方は、一人で抱え込まずに相談しましょう。

内閣府では、啓発サイトを開設し、被害事例や相談窓口を掲載しています。

▶内閣府男女共同参画局ホームページ

内閣府 女性 暴力 検索

ひとりで悩まずに相談してください

女性相談窓口

【相談受付時間】月～金曜日8:30～17:00
(祝日・年末年始除く)

- 出雲市市民活動支援課 ☎22-2085
- 出雲児童相談所女性相談窓口 ☎21-8789
- 島根県女性相談センター ☎(0852)25-8071
(電話相談のみ土・日対応可)
- 島根県女性相談センター西部分室 ☎(0854)84-5661
- 出雲警察署生活安全課(24時間対応) ☎24-0110

全国
共通

「DV相談+(プラス)」

☎0120-279-889(24時間受付)

※メール相談・チャット相談もあります。

おたずね/市民活動支援課 ☎21-6952