

08

医療・年金・税金

1 健康診査

問合先：健康推進課健康づくり係 ☎ (3647) 9487 FAX (3615) 7171

生活習慣病の予防と早期発見、早期治療によって健康の保持を図るため、無料で健康診査を行っています。

■対象となる方

江東区にお住まいの40歳以上の江東区国民健康保険加入者、75歳以上の後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者等の方。対象となる方には区から受診券をお送りします。

■健診期間

6月21日からその翌年の2月20日までです。

■診査内容

血圧測定、尿検査、血液検査、心電図等の検査を実施します。

■訪問診査

寝たきりの状態にある方は、ご希望により、医師が家庭に訪問して健診します。

2 歯科健診（健康長寿お口の元気度チェック）

問合先：健康推進課健康づくり係 ☎ (3647) 9487 FAX (3615) 7171

お口の健康により全身の健康の維持につなげるため、無料で歯科健診を行っています。

■対象となる方

江東区後期高齢者医療制度の加入者で、年度末年齢が76・81・86歳の方

■健診期間

6月21日からその翌年の2月20日までです。

■実施内容

問診、口腔内診査、口腔機能評価

■訪問健診

要介護3以上の認定を受け、在宅で生活をしている方、身体障害者手帳1・2級（四肢・体幹機能障害等）を所持し、在宅で寝たきりの方は、訪問健診が受けられます。

◆上記のほか20～70歳までの5年齢ごとに「おとなの歯科検診」を無料で実施しています。

3 高齢者のインフルエンザ予防接種費用の助成

問合せ先：保健予防課感染症対策係 ☎ (3647) 5879 FAX (3647) 7068

インフルエンザ感染時の重症化予防に一定の効果が期待できるため、予防接種に要する費用を助成しています。

■助成対象者

- (1) 区内在住者で 65 歳以上の方
- (2) 60 歳以上 65 歳未満の方のうち、身体障害者手帳 1 級で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方

■助成期間・回数

10 月 1 日からその翌年の 1 月 31 日までに 1 回

■接種方法

保健所から対象者に予防接種に必要な書類を送付します。

■接種場所

江東区契約医療機関で接種してください。

※東京 23 区内の医療機関でも助成が受けられる場合があります。医療機関所在地の保健所等にお問い合わせください。

■接種費用

自己負担 2,500 円

※ 75 歳以上の方は自己負担が免除となります。

※生活保護を受けている方及び中国残留邦人等の支援給付を受けている方は自己負担が免除となります。

4 高齢者用肺炎球菌予防接種費用の助成

問合せ先：保健予防課感染症対策係 ☎ (3647) 5879 FAX (3647) 7068

肺炎球菌によって引き起こされる高齢者の肺炎の発症及び重症化を予防するため、予防接種に要する費用を助成しています。

■助成対象者

- (1) 区内在住で 65 歳の方
 - (2) 60 歳以上 65 歳未満の方のうち、身体障害者手帳 1 級で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方。
- ※ 過去に肺炎球菌予防接種(ポリサッカライド)を受けたことがない方が対象となります。

身近な
相談窓口

制度
介護保険

取り組み
介護予防の

福祉サービス
江東区の

すまいと
くらし

敬老・
慶祝

生きがい・
地域活動

税金・
年金・

介護老人福祉・
保健施設等一覧

区内施設
一覧

■助成期間・回数

65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日までに1回（公費助成は生涯1回）

■接種方法

保健所より対象者に予防接種に必要な書類を送付します。

■接種場所

江東区契約医療機関で接種してください。

※東京23区内の医療機関でも助成が受けられる場合があります。医療機関所在地の保健所等にお問い合わせください。

■接種費用

自己負担 4,000円（令和6年度は東京都の補助事業があるため、1,500円）

※生活保護を受けている方及び中国残留邦人等の支援給付を受けている方は自己負担が免除となります。

5 後期高齢者医療制度

資格について

問合せ先：医療保険課資格賦課係 ☎ (3647) 3167 FAX (3647) 8443

高齢者が将来も安定した保険診療が受けられるよう、平成20年4月から後期高齢者医療制度が創設されました。

■対象となる方（被保険者）

- (1) 75歳以上の方（75歳の誕生日から資格取得）
- (2) 65歳から74歳で、一定の障害があり、申請により東京都後期高齢者医療広域連合から認定された方

※75歳になられた方は、自動的に後期高齢者医療制度の被保険者となります。

■対象とならない方

- (1) 生活保護を受けている方
- (2) 中国残留邦人等の支援給付を受けている方
- (3) 在留期間が原則として3か月以下の外国人の方
- (4) 在留資格が「特定活動」である外国人の方のうち、「医療目的」や「医療目的の人の世話」及び「観光・保養目的」で入国・在留する方
- (5) 東京都以外の広域連合の住所地特例該当の方

■一部負担金の割合

医療機関等にかかるときは、後期高齢者医療の保険証1枚を提示して受診してください。
医療機関等の窓口で支払う医療費の自己負担割合は、1割負担・2割負担・3割負担のいずれかとなります。

一定以上の所得のある方(住民税課税標準額が28万円以上の被保険者がいる世帯)は、現役並み所得者(3割負担※)を除き、負担割合が2割になります。

※住民税課税標準額が145万円以上の被保険者がいる世帯

3割負担の方でも、次のいずれかに該当する場合は、申請により1割または2割負担に変更できる場合があります。

- 世帯に被保険者が1人のみで、その方の収入額が383万円未満
- 世帯に被保険者が1人で、同じ世帯に70～74歳の方がいる場合、被保険者と70～74歳の方の収入合計額が520万円未満
- 世帯に被保険者が2人以上いる場合、被保険者全員の収入合計額が520万円未満

- 高齢者の医療の確保に関する法律施行規則が改正されたことに伴い、以下1、2のいずれの条件にも該当する場合に限り、上記申請によらず自己負担の割合が1割または2割に変更される場合があります。

1. 令和4年1月1日以降新たに基準収入申請の対象となった場合
2. 区が保有する住民税の情報により、基準収入額適用の判定に必要な被保険者等の収入額を正確に把握できること

■こんなときは届出を

- (1) 東京都外から江東区へ転入したとき(住所地特例対象施設を除く)
(前住所地の「負担区分証明書」をお持ちください。)
- (2) 江東区から東京都外に転出するとき
(江東区の「負担区分証明書」を転出先住所地へお持ちください。)
- (3) 保険証をなくしたり、破ったりしてしまったとき
- (4) 生活保護を受けるとき、受けなくなったとき

■給付について

問合せ先：医療保険課保険給付係 ☎ (3647) 3168 FAX (3647) 8443

■療養費

次のような場合は、かかった医療費を全額本人が支払い、後日申請により一部負担金以外の部分について、払い戻しを受けることができます。

- (1) やむを得ず保険証を提示できずに診療を受けた場合
- (2) 医師が必要と認めたあんま・はり・灸・マッサージなどを受けた場合
- (3) 骨折・脱臼などで柔道整復師の施術を受けた場合
- (4) やむを得ず海外で診療を受けた場合(日本の保険の適用範囲内に限ります。)
- (5) 医師が必要と認めたギプス・コルセットなどの治療用装具を購入した場合など

■移送費

移動が困難な重病人が緊急的にやむを得ず医師の指示により転院する場合などの移送にかかった費用が、後日申請により払い戻しを受けられる場合があります。

※審査の結果、東京都後期高齢者医療広域連合が必要と認めた場合に支給されます。

■高額療養費

月ごとの医療にかかる自己負担額が、下表の限度額を超過した場合は、申請によりその超過額が払い戻されます。

該当する方には、受診月の約4か月後に東京都後期高齢者医療広域連合から申請書が郵送されますので、忘れずに申請してください。

なお、一度申請を行い、振込口座の登録をすると、2回目以降の申請は不要になります。

医療費の一部負担割合・自己負担限度額（月額：1日～末日）

所得区分		負担割合	外来+入院(世帯ごと)	
			外来(個人ごと)	
現役並みの所得がある方	現役並み所得Ⅲ	3割	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [140,100円] [*]	
	現役並み所得Ⅱ		167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [93,000円] [*]	
	現役並み所得Ⅰ		80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [44,400円] [*]	
一般Ⅱ		2割	6,000円+(総医療費-30,000円)×10%または18,000円の低い方を適用	57,600円[44,400円] [*]
一般Ⅰ		1割	18,000円	57,600円[44,400円] [*]
非課税世帯	区分Ⅱ		8,000円	24,600円
	区分Ⅰ			15,000円

(注) 入院時の食事代・保険がきかない差額室料、保険外診療などは対象になりません。
適用区分について

現役並み所得Ⅰ、Ⅱ、Ⅲはそれぞれ住民税課税標準額145万円以上～380万円未満、380万円以上～690万円未満、690万円以上です。

区分Ⅱ＝世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない場合。

区分Ⅰ＝住民税非課税の世帯で、世帯全員年金収入が80万円以下で、その他の所得がない場合。または老齢福祉年金を受給している場合。(高齢基礎年金とは異なります。)

※過去12か月間に4回以上高額療養費を受けた場合の4回目以降の自己負担限度額。

■ 限度額適用認定証・限度額適用・標準負担額減額認定証

申請により、現役並み所得Ⅰ・Ⅱは「限度額適用認定証」、住民税非課税世帯の場合の区分Ⅰ・Ⅱは、「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。

認定証を医療機関に提示することにより、窓口での支払いが高額療養費の自己負担限度額（下記参照）までの負担に軽減されます。

認定証の有効期限は、通常、申請した月の初日から直近の7月末日までです。

交付を受けている方は1割で課税世帯、3割で住民税課税標準額690万円以上になった場合を除いて、翌年も更新されます。

マイナンバーカードを保険証として利用すれば、事前の手続きなく高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されますので、限度額適用認定証の申請は不要です。

認定証を提示した場合の1か月の自己負担限度額

所得区分		負担割合	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並みの 所得がある方	現役並み所得Ⅱ	3割	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [93,000円]*	
	現役並み所得Ⅰ		80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [44,400円]*	
非課税世帯	区分Ⅱ	1割	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ			15,000円

*過去12か月間に4回以上高額療養費を受けた場合の4回目以降の自己負担限度額。

認定証を提示した場合の入院時の食費と居住費（一般病棟・療養病棟）自己負担額

非課税世帯に該当する方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関へ提示することで、食事の自己負担も減額されます。

所得区分		一般病床	療養病床	
		食費(1食)	食費(1食)	居住費(1日)
現役並み所得・一般		490円* ¹	490円* ¹	370円
区分Ⅱ* ²	過去12か月の入院日数が90日以内	230円	230円	
	過去12か月の入院日数が90日超 (長期入院該当)	180円		
区分Ⅰ		110円	140円	

*1 ①指定難病患者の方は1食280円

②精神病床に平成27年4月1日以前から継続して入院した患者の方は、当分の間1食260円に据え置かれます。

*2 区分Ⅱの認定証交付を受け、その有効期間内に90日を超える入院期間があった旨を申請した場合、申請月翌月から長期入院該当が適用されます。申請月から月末までは差額支給の対象になります。

■ 特定疾病療養受療証

人工透析が必要な慢性腎不全、血友病、血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV感染症の治療を受けている方は、受療証を医療機関窓口で提示することで特定疾病の自己負担限度額が、一つの医療機関につき月額1万円となります。

■交通事故などにあつたとき

交通事故など第三者から傷害を受けた場合や自損事故の場合で、保険証を使って診察を受ける場合は、警察に届けると同時に、保険給付係までご連絡願います。

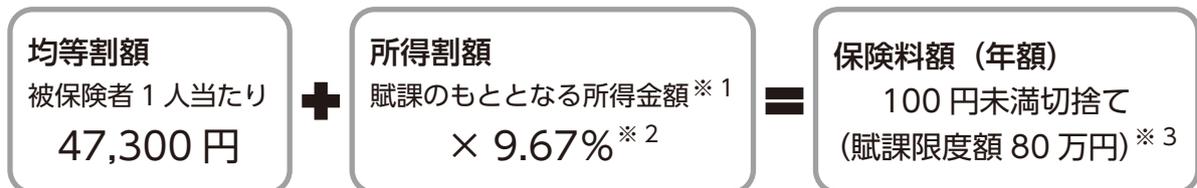
■保険料について

問合先：医療保険課資格賦課係 ☎ (3647) 8520 FAX (3647) 8443

■後期高齢者医療制度の保険料について

- すべての加入者一人ひとりが保険料を納めます。
- 保険料の額は、加入者全員に均等に賦課される「均等割額」と、前年の所得に応じて賦課される「所得割額」の合計額です。
- 均等割額や所得割率は、2年毎に東京都後期高齢者医療広域連合が改定します。

令和6・7年度の保険料額（年額）



- ※1 「賦課のもととなる所得金額」とは、前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期（短期）譲渡所得金額等の合計から地方税法に定める基礎控除額（合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円）を控除した額です（雑損失の繰越控除額は控除しません）。
- ※2 令和6年度の所得割率は、激変緩和措置により、賦課のもととなる所得金額が58万円以下の方は8.78%、58万円を超える方は9.67%となります。なお、令和7年度は全ての被保険者の方の所得割率が9.67%となります。
- ※3 次の方は令和6年度に限り、激変緩和措置により、賦課限度額が73万円になります。
- ①昭和24年3月31日以前に生まれた方
- ②障害の認定を受け、被保険者の資格を有している方（障害の認定を受けていた方が、令和6年4月1日以降に75歳になった後に、障害の認定を受けた後期高齢者医療広域連合の区域内に住所を有しなくなった場合を除く。）

■保険料の納付方法

- (1) 原則、特別徴収（公的年金からの引き落とし）となります。
- (2) 対象となる年金が年額18万円未満の場合、もしくは介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた額が1回あたりの年金額の2分の1を超える場合は、特別徴収ではなく、普通徴収（納付書によるお支払いや口座振替）になります。

■保険料の軽減制度

(1) 均等割額の軽減

- 同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等を合計した額」が以下に該当する被保険者に対し、均等割額が軽減されます。

軽減割合	総所得金額（被保険者全員＋世帯主）が次の基準以下の世帯
7割軽減	43万円＋（年金・給与所得者数－1）×10万円
5割軽減	43万円＋（年金・給与所得者数－1）×10万円＋29.5万円×（被保険者数）
2割軽減	43万円＋（年金・給与所得者数－1）×10万円＋54.5万円×（被保険者数）

※65歳以上（1月1日時点）の方の公的年金所得については、その所得から15万円（高齢者特別控除額）を差し引いた額で判定します。

※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減を判定する対象となります。

※軽減判定は、当該年度の4月1日（年度途中で東京都で資格取得した方は資格取得時）時点の世帯状況により行います。

※年金または給与所得者の合計数とは、同じ世帯にいる「公的年金等収入が65歳未満の方は60万円、65歳以上の方は125万円を超える」または「給与収入が55万円を超える」被保険者および世帯主の合計人数です。合計人数が2人以上の場合に適用します。

※基準等の数字は、法改正などで見直されることがあります。

(2) 所得割額の軽減

	賦課のもととなる所得金額	所得割額の軽減割合
I	15万円以下	50%軽減
II	20万円以下	25%軽減

東京都後期高齢者医療広域連合独自の軽減措置です。

(3) 被扶養者だった方の軽減

- ◆後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など（国保・国保組合は除く）の被扶養者だった方は、所得割額がかからなくなり、均等割額が5割軽減（加入から2年を経過する月まで）となります。

■納付相談

(1) 保険料の納付について

保険料の納付については保険料係（区役所2階8番）でご相談ください。

(2) 保険料の滞納を続けていると

保険料を滞納し続けたり、また、分割納付相談にも応じない方には、財産の差押えをうけたりする場合があります。

6 年金

問合先：江東年金事務所お客様相談室 ☎ (3683) 1231
 江東区役所区民部区民課年金係 ☎ (3647) 1131 FAX (3647) 9415

次のとき、お手続きが必要な場合がありますので、上記問合先にご相談ください。

- 年金の受取金融機関を変えたいとき
- 年金証書を紛失し再発行したいとき
- 年金受給者の住所や氏名が変わったとき

年金受給者をご健在であることを住民基本台帳ネットワークの情報で確認できない方には、誕生月上旬に「年金受給権者現況届（現況届）」のはがきが日本年金機構より送付されますので、ご記入のうえ月末までにポストに投函してください。

年金受給者が亡くなったときは、受給していた年金や遺族の状況によりお手続き内容が異なりますので、上記問合先にご確認ください。

7 所得税・住民税

住民税の問合先：課税課 ☎ (3647) 8001、8002、8004 FAX (3647) 4822
 所得税の問合先：江東西税務署 ☎ (3633) 6211
 江東東税務署 ☎ (3685) 6311

個人住民税の所得割の税率

課税標準額	区民税	都民税
一律	6%	4%

※課税標準額＝課税される所得金額

所得税の税率

課税される所得金額	税率	控除額
1,000円～ 1,949,000円	5%	0円
1,950,000円～ 3,299,000円	10%	97,500円
3,300,000円～ 6,949,000円	20%	427,500円
6,950,000円～ 8,999,000円	23%	636,000円
9,000,000円～ 17,999,000円	33%	1,536,000円
18,000,000円～ 39,999,000円	40%	2,796,000円
40,000,000円以上	45%	4,796,000円

※課税される所得金額：各種の所得の合計額から、所得控除の金額を差し引いた金額（1,000円未満の端数があるときは、これを切り捨てます）

所得税・住民税の主な所得控除

※所得税・住民税では主に次の所得控除が受けられます。

■老人配偶者控除

本人に70歳以上の控除対象配偶者がいるとき、一般の配偶者控除より、高額な控除が受けられます。

控除額 [所得税] 48万円 [住民税] 38万円 ※段階的な所得制限あり

■老人扶養控除

本人に70歳以上の扶養親族の方がいるとき、一般の扶養控除より、高額な控除が受けられます。

控除額 [所得税] 48万円 [住民税] 38万円

■同居老親等扶養控除

本人又は配偶者と同居しているいずれかの直系尊属で70歳以上の扶養親族の方がいるとき、老人扶養控除より、高額な控除が受けられます。

控除額 [所得税] 58万円 [住民税] 45万円

■障害者控除

身体障害者手帳などの交付を受けている方や、65歳以上の方で区で定めた基準に該当し、障害者控除対象者認定を受けている方

控除額	障害者（1人につき）	[所得税] 27万円	[住民税] 26万円
	特別障害者（1人につき）	[所得税] 40万円	[住民税] 30万円
	※同居特別障害者に該当する場合	[所得税] 75万円	[住民税] 53万円

■ひとり親控除

生計を一にする子がおり、婚姻関係またはこれと同様の事情にあると認められる者がいない人で、一定の条件を満たした方

控除額 [所得税] 35万円 [住民税] 30万円

■寡婦控除

ひとり親控除に該当せず、配偶者と離婚・死別し、再婚していない人で、一定の条件を満たした方

控除額 [所得税] 27万円 [住民税] 26万円

身近な
相談窓口

制度
介護保険

取り組み
介護予防の

福祉サービス
江東区の

くらし
すまいと

敬老・
慶祝

地域活動
生きがい・

税金
医療・年金・

保健施設等一覧
介護老人福祉・

一覧
区内施設

■ 社会保険料控除

国民健康保険料、介護保険料および後期高齢者医療保険料は、社会保険料控除として、所得控除の対象となります。

■ 医療費控除

治療費、入院費、処方せんなどによる医薬品の購入費、あん摩・マッサージ・指圧師・はり師・きゅう師・柔道整復師などに支払った施術費など病気治療のための費用のほか、診察を受けるための通院の費用、診療や治療などを受けるために直接必要な医療用器具の購入費、6か月以上寝たきり状態で、医師の発行した証明書があるおむつ代などが対象になります。

また、介護保険のサービスを利用した際の、利用者負担金の一部も医療費控除の対象となります。確定申告の際は、医療費控除対象額が記載された明細書の添付が必要です。

住民税の納税方法

住民税の納税方法には、特別徴収と普通徴収があり、以下の方法により納税することになります。

(1) 年金からの特別徴収

65歳以上の方で、介護保険料が特別徴収されている方の公的年金等に係る住民税は、年金から差し引かれ、年金の支払者が納入します。

(2) 給与からの特別徴収

給与所得者の住民税は、毎月の給与から差し引かれ、給与の支払者が納入します。

(3) 普通徴収

特別徴収されない事業所得者などの住民税は、普通徴収（納付書や口座振替）で本人が納付します。

熱中症に注意!!

1. 症状と対処法

熱中症は室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなっている病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いと熱中症になる場合があるので注意が必要です。

症 状	対 処
めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	1.涼しい場所に避難させる 2.衣服を脱がせ、身体を冷やす 3.自分で水分・塩分を摂れなければ すぐに病院を受診する → 直ちに救急車を要請
頭痛・吐き気・体がだるい・集中力や判断力の低下など	
意識障害・けいれん・運動障害	

※自分で水が飲めない、動けない、意識がない、全身にけいれんがあるなどの場合は直ちに救急車（119）を呼んでください。

※ひとり暮らしの場合は、さらに早めの対応が必要です。症状が軽いうちに、医療機関を受診するか、身近な人に連絡しましょう。

※救急車を呼んだ方がいいか判断に疑いがあるときは、
 [TEL#7119] 東京消防庁救急相談センターへ



2. 熱中症の予防法

◆こまめな水分・塩分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を!!

◆暑さを避けること

室内でも注意が必要!!

外出時	・日傘や帽子の着用 ・飲み物の携帯 ・日陰の利用、こまめな休憩 ・通気性・吸湿性・速乾性のある衣服の着用
室内	・扇風機やエアコンの利用 ・室温の上がりにくい環境確保(カーテン、すだれ、朝夕の打ち水など)

3. 高齢者の特徴

◆汗をかきにくい

◆暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がなくても熱中症になる危険があります。

身近な
相談窓口

介護保険
制度

介護予防の
取り組み

江東区の
福祉サービス

すまいと
くらし

敬老・
慶祝

生きがい・
地域活動

医療・年金・
税金

介護老人福祉・
保健施設等一覧

区内施設
一覧

家庭での食中毒に気をつけましょう!!

1. 食中毒予防のポイント

1.食品の購入	新鮮な物を購入する。期限表示を確認して購入する。
2.家庭での保存	冷蔵が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫で保存する。
3.下準備	調理前に石けんで手を洗う。きれいな調理器具を使う。
4.調理	石けんで手を洗う。中心まで十分に加熱する。
5.食事	石けんで手を洗う。食品を室温に長く放置しない。
6.残った食品	きれいなフタ付き容器で保存して冷蔵庫で保存する。食べる前に十分に再加熱する。

2. 注意してほしい食品

- ◆生や加熱を十分にしない肉料理（とりわさ、鶏タタキなど）
- ◆生や加熱を十分にしないカキなどの二枚貝
- ◆常温に長く置かれた魚介類の刺身や寿司など



3. ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルス食中毒は、一年中、発生しています。
少量でも感染するので、注意が必要です。

主な原因食品

- ・カキなどの二枚貝
- ・感染した人が調理して汚染した食品

症状

食後 1~2 日で、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱などを起こします。

予防方法

- ①トイレの後や調理の前は、石けんでしっかり手を洗いましょう。
- ②二枚貝は、中心部が **1 分 30 秒**、**85℃以上**になるまで十分に加熱しましょう。

吐いたものを処理するとき

- ①掃除する前に、使い捨てマスクやエプロンなどを身につけましょう。
- ②塩素系漂白剤で消毒しましょう。

食中毒になったら

- ◆下痢やおう吐をしたら、しっかり水分を補給しましょう。
- ◆症状が重いときは、お医者さんに診てもらいましょう。

インフルエンザに気をつけよう！

1.インフルエンザの特徴は…

普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴です。1～5日の潜伏期間の後、38℃の高熱や筋肉痛などの全身症状が現れます。例年12月～3月が流行期です。

2.予防するには…

- ①毎年、流行前に予防接種を受けましょう。
重症化する場合があるので、持病のある方も、主治医と相談してできるだけ受けましょう。
- ②外出後は手洗い、うがいをしましょう。
- ③流行時に人ごみに出かける時はマスクを着用しましょう。

3.かかったかな?と思った場合は…

- ①医療機関を受診する際は、マスクを着用しましょう。
38℃以上の熱が出た場合は、すぐに受診してください。
タミフルやリレンザなどの治療薬は症状が出てから2日（48時間）以内に服用を開始しないと効果がありません。
- ②咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。
- ③十分な睡眠と水分の補給をしましょう。

