



保健だより

コロナ禍における インフルエンザ予防について

インフルエンザは、風邪に比べ感染力が非常に強いため、流行すると一気に感染者が増加します。今冬はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されます。

※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は共通して、手洗い、うがい、マスクの着用、咳エチケットなどが感染予防対策となります。一人ひとりができる感染症予防対策を心掛けましょう。

インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザと風邪は似ている部分もありますが、感染力や症状など異なる部分があります。それぞれの特徴を知り、身体に異変を感じたら早めに休養をとり、医療機関に相談しましょう。

	インフルエンザ	風邪
症状	急な高熱、悪寒、頭痛、関節症、筋肉痛、下痢	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん
流行の時期	12月～3月	冬に多いが、年間を通じてかかることがある
経過	急激に進み、重症化することもある	ゆるやかに進む



感染ルート

- **飛沫感染**・・・くしゃみや咳、つばなどと一緒にウイルスが飛び散り、近くにいる人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染
- **接触感染**・・・ドアノブや手すりなどに触れることで手に付着したウイルスが口や目などを通じて侵入して感染

身を守るためには

(1) 正しい手洗い

外出先から帰宅時や調理の前後・食事前などこまめに手を洗いましょう。

(2) ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫を高めておきましょう。

(3) 予防接種を受ける

インフルエンザを発症すると、なかには肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう方もいます。ワクチンを接種することで、重症化を予防することが期待できます。

(4) 適切な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保つことが効果的です。

(5) 人混みへの外出を控える

不要不急の外出は控えましょう。

予防接種費用を助成します

【助成期間】 令和3年10月1日～令和4年1月31日

(ただし、休診日を除く)

※医療機関には、必ず電話で予約してください。

【対象となる方】 日高町で住民登録されている方



■定期接種対象者

・65歳以上の方

※10月1日以降に65歳になられる方で、接種を希望される方は子育て福祉健康課(☎63・3801)までご連絡ください。

・60歳以上65歳未満で、下記の障がいや有し、身体障害者手帳1級または同等と判断された方
(①心臓機能、②腎臓機能、③呼吸機能、④HIVによる免疫機能)

「予防接種依頼書」
をお送りします。

医療機関へ予約

「予防接種依頼書」
「健康保険証」
をご持参のうえ
接種してください。

- ・接種回数……1回
- ・接種費用……無料

■助成対象者

・1歳～64歳の方

※1歳未満(令和2年10月2日以降に生まれた方)で接種を希望される場合は、主治医と相談のうえ、子育て福祉健康課(☎63・3801)までご連絡ください。

「接種助成券」
(一部助成)
をお送りします。

医療機関へ予約

「接種助成券」
「健康保険証」
「母子健康手帳
(18歳未満の方)」
をご持参のうえ
接種してください。

- ・接種回数……13歳以上は1回、13歳未満は2回
- ・助成費用……1回につき2,000円(2回まで)

※接種は勧奨するものではなく、接種の際の費用の一部を助成するものです。

お問い合わせ／子育て福祉健康課(☎63・3801)