

インフルエンザを予防しよう!

保健だより

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しますが、季節外れに発生しています。感染力が強いので、流行すると一気に感染者が増加します。

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って起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れ、併せて一般的な風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染

感染者の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出

↓
別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

*主な感染場所

学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる

↓
その手で周りの物に触れてウイルスが付く

↓
別の人がその物に触ってウイルスが手に付着

↓
その手で口や鼻を触って粘膜から感染

*主な感染場所

電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

インフルエンザから身を守るためには？

●正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。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。

ウイルスは石けんに弱いので、次の正しい方法で手を洗いましょう。

*右図「正しい手の洗い方」

●加湿

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。また、インフルエンザウイルスは、空気が乾燥したときに動きが活発になります。ウイルスが活動しやすい環境をつくらないう、加湿器などを利用して、室内を適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

●食事と睡眠

食事の栄養が偏っていたり、睡眠不足が続いていたりすると免疫機能が低下して、ウイルスの侵入を防げなくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めておくようにしましょう。

●人ごみを避ける

不特定多数の人が集まる場所では、感染者と接触してしまうリスクが高まります。インフルエンザの流行中は、人ごみへの不要不急の外出は控えましょう。

●予防接種

予防接種には発病の可能性を低くしたり、重症化を防ぐ効果があります。流行前の12月上旬までには受けておきましょう。



インフルエンザワクチン接種費用を助成します

助成期間：10月1日～令和7年1月31日

対象となる方：日高町で、住民登録されている方

※医療機関には、必ず電話で予約してください。

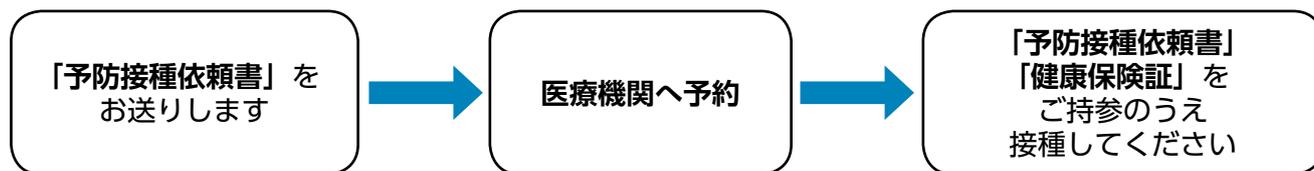


定期接種対象者

- 65歳以上の方
- 60歳以上65歳未満で、
 - ①心臓 ②腎臓 ③呼吸器
 - ④HIVによる免疫の各機能の障害で身体障害者1級または同等と判断された方

接種回数：1回

接種費用：無料



※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、ご連絡ください。

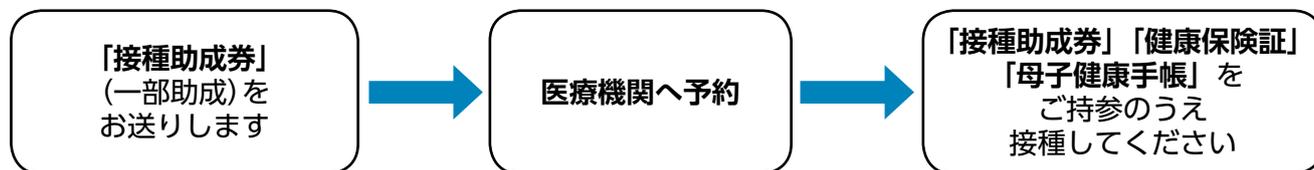
助成対象者

- 1歳～18歳の方

接種回数：13歳以上は1回、13歳未満は2回接種

1回につき1,000円助成します(2回まで)

※1歳未満(令和5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、以下お問い合わせ先まで



※接種を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

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)

新型コロナウイルスワクチン接種費用を助成します

令和6年4月1日からは、季節性インフルエンザワクチンと同様に、重症化予防を目的として一部の方を対象に行う定期接種となりました。国、町では、対象者の経済的負担の軽減のため、接種費用を全額助成します。

実施期間：10月1日～令和7年1月31日 秋冬に年1回

接種方法：個別接種 ※集団接種はありません

接種費用：無料

対象者：・65歳以上の方

- ・60歳以上65歳未満で、①心臓、②腎臓、③呼吸器、④HIVによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級または同等と判断された方

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)