



みんなで予防！インフルエンザ



インフルエンザが流行し始める季節となりました。インフルエンザの感染を広げないために、早めの予防を心がけ、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザ予防の3原則

その1 免疫力を高める！

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、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よい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

- 日頃から体に必要な栄養素をとる(食材例)
 - ・タンパク質:肉、魚、大豆、卵、牛乳、乳製品等
 - ・ビタミンC:ほうれん草、小松菜、キャベツ、れんこん、柑橘系果物、トマト等
 - ・ビタミンA:緑黄色野菜、レバー、うなぎ等
- 腸内環境を整えることで免疫力を高める
 - ・食物繊維:ごぼう、さつまいも、りんご等
 - ・発酵食品:キムチ、ヨーグルト、納豆等



その2 予防接種を受ける！

予防接種はインフルエンザの感染を100%予防することはできませんが、感染して発症したとしても重症化を防ぐ効果があるとされています。また、今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を防ぐ為にも、ワクチンを接種しましょう。

接種してから効果が現れるまで、2~3週間かかりますので早めに接種しましょう。

その3 感染経路を断つ！

インフルエンザの感染経路は主に飛沫感染と接触感染です。また空気が乾燥するなどの粘膜の防御機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。

- 外出時はマスクをし、人が多く集まる場所ではできるだけ避ける。
- 帰宅時は必ず手洗い、うがいをする。
- 加湿器などで、部屋を適切な湿度(50~60%)に保つ。

こまめな手洗いが大切！

ドアノブや電車のつり革など様々なもの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。

汚れが残りやすいところ



いつも元気に過ごせるよう、できることから実行してみましょう！

令和2年度インフルエンザ予防接種の助成幅を拡充します

令和2年度については新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行を防ぐとともに、経済負担の軽減を目的として助成を拡充します。

【対象者】

高齢者…65歳以上の方(60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方を含む)

小児…生後6ヶ月以上中学3年生の方

妊婦…母子健康手帳を交付されている方

※対象者には9月末日に予診票を送付いたしますのでご確認下さい。



【助成額】

1回のみ上限4,000円(4,000円を下回る場合は医療機関の定める額)