



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、一人一人が「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！

- 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、サツマイモ、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。

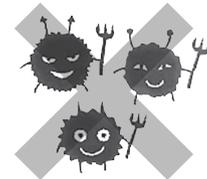
接種してから効果が現れるまで、2～3週間かかります。早めに接種しましょう。



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と、の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。
- 咳、くしゃみがあるときは「咳エチケット」を心がける。



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！

インフルエンザ予防接種費用の一部助成を行っています

本市では、感染症予防と経済的負担の軽減を図るため、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。対象者には10月初めに通知をお送りしていますので、ご確認ください。

【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・免疫不全等の障害がある方
(身体障害者手帳1級の方)
- 小児・・・生後6カ月から中学3年生までの方
- 妊婦・・・母子健康手帳を交付されている方

【助成額 / 助成回数】

高齢者・・・2,100円 (生活保護世帯の方は全額無料)、小児・妊婦・・・2,000円 / 1回

【接種期間】

10月1日(日)～令和6年1月31日(水)