

保健だより

インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人への感染が広がります。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、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れ、人によっては重症化するおそれもあります。

どうやって感染するの？

●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

●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

インフルエンザから身を守るためには？

●正しい手洗い

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。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、次の正しい方で手を洗いましょう。

●加湿

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下します。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。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%)を保ちましょう。

●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

●人ごみへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら特に高齢者や持病のある人、妊娠中の女性、体調の悪い人は、人ごみへの外出を控えましょう。やむを得ず外出して人ごみに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染を防ぐことができる不織

布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

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。

問子育て福祉健康課

☎63・33801



※上記の図(正しい手の洗い方)

インフルエンザ・新型コロナワクチン接種費用助成について

子どもインフルエンザワクチン接種費助成

予防接種法で定められておらず、個人の希望により実施される予防接種(任意接種)

対象者

日高町に住民登録している1歳～18歳の方

接種期間

令和8年10月1日(木)～令和9年1月31日(土)

接種回数

- 皮下注射
1回目の接種日の年齢が、13歳未満…2回
13歳以上…1回

- 経鼻ワクチン(フルミスト)
1回(対象年齢：2歳～18歳)

助成額

- 皮下注射
1回につき1,000円(2回まで)
- 経鼻ワクチン(フルミスト)
10月1日時点で13歳未満の方は2回分の助成を併せて(2,000円)受けることができます。
平成20年4月2日～平成25年10月1日生…1,000円助成
平成25年10月2日～令和7年10月1日生…2,000円助成

接種に必要なもの

- 接種助成券
- 母子健康手帳
- マイナ保険証または資格確認書

※生後6か月から1歳未満で接種を希望される場合は、主治医と相談のうえ、ご連絡ください。

高齢者インフルエンザ・新型コロナワクチン

主に個人予防を目的としますので、自らの意志と責任で接種を希望する場合にのみ接種してください。

対象者

日高町に住民登録している

- 65歳以上の方
- 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免除機能による障害を有し、身体障害者手帳1級に該当された方

接種期間

令和8年10月1日(木)～令和9年1月31日(土)

接種回数

1回

接種費用

無料

接種に必要なもの

- 予防接種依頼書
- マイナ保険証または資格確認書

※10月1日以降に65歳以上になる方で、接種を希望される方は、予防接種依頼書を発行いたしますのでご連絡ください。

【お問い合わせ先】

子育て福祉健康課(TEL：63・3801)

広告 町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。