

みんなですべて予防！インフルエンザ

インフルエンザは、空気中に広がったウイルスを吸い込むことで感染し、高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が出ます。普通の風邪に比べて全身症状が強いことが特徴で、高齢者や乳幼児、持病がある人などは合併症を引き起こし、重症化しやすくなるため注意が必要です。

この冬は、新型コロナウイルスとの同時流行も危惧されているため、より一層の感染予防が大切です。

なぜ冬に流行するの？

インフルエンザの流行は、例年初冬から春先にかけてみられます。なぜこの時期に流行するのでしょうか？

その理由の1つ目は、冬はウイルスが好む環境（気温16度以下、湿度40%以下）が整っており、感染力が強くなることです。2つ目は、気温の低下に伴い体温が低くなったり、空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜が乾燥し、免疫力や防御反応が低下する点などがあげられます。



ウイルスに負けない！感染予防のポイント

感染予防は、「感染経路の遮断」と「免疫力を高める体づくり」の2つを実践することが重要です。ひとりひとりが「かからない・うつさない」という意識を持ち、感染予防を続けましょう。

〈感染予防のポイント〉

1. 環境を整える

インフルエンザウイルスは、湿度が50%を超えると半数が死滅します。湿度を50%に保つよう、加湿器の使用や、濡れたタオルを干すなどして調整しましょう。また、1〜2時間おきに換気をすることも大切です。

2. 手洗い・うがい・咳エチケット・マスクの着用の徹底

手に付着したウイルスが体内に侵入するのを防ぐため、こまめな手洗いで清潔を保つとともに、うがいやマスクの着用を心掛けましょう。マスクの着用は、咳やくしゃみなどで、ウイルスを含んだしぶきを飛ばさないことにもつながります。また、のどの乾燥を防ぐ効果もあります。



3. 規則正しい生活

免疫力を高めるため、バランスの良い食事と適度な運動、そして十分な休息を心がけましょう。また、こまめな水分補給を心掛けましょう。

別表 インフルエンザ予防接種費用の助成 一覧

対象者	子ども（6か月から18歳）・妊婦	子ども・妊婦、高齢者以外（19歳から64歳）	高齢者（65歳以上）
対象期間	いつから	10月26日（月）から	
	いつまで	令和3年1月31日（日）まで	
助成額	接種費用の全額を助成（今年度から無料）	医療機関が定める料金のうち2,500円を助成（今年度限り）	接種費用の全額を助成
接種場所	町内診療所および県内外の医療機関		
	※指定医療機関以外で接種した場合は申請が必要		※県外で接種した場合は申請が必要
持参するもの	◎0歳から中学生：医療保険証 ◎高校生：医療保険証と学生証 ◎妊婦：医療保険証と母子健康手帳	◎医療保険証	◎予診票 ◎予防接種済証 ◎医療保険証

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは、発症防止や重症化予防のために流行前の予防接種が有効であると言われています。

町では、接種費用の一部または全額を助成しています（別表参照）。積極的に活用して予防接種を受けましょう。予防接種に関して分からないことがあれば、健康増進課健康支援係へ問い合わせください。