

事前の予防行動について

日本では、秋の終わり頃から春にかけてインフルエンザが流行し、感染することがあります。新型コロナウイルスは、2023年5月よりインフルエンザと同じ5類感染症に引き下げられましたが、感染者は増減を繰り返しており、まだ軽視できない感染症です。感染症にかからない、うつさないためにも正しい知識を身につけ、適切な予防行動をとりましょう。

新型コロナウイルス・インフルエンザの 予防接種を開始します。

10月1日より65歳以上のかたを対象にインフルエンザと新型コロナウイルスの予防接種が始まります。予防接種は、感染予防に加え、感染した際の重症化を抑えることができます。高齢者が感染するときに重症化することがあります。接種後、免疫がつかくまでに2週間程度かかります。流行する前になるべく早くワクチン接種を行いましょう。

● 期間

令和6年10月1日～令和7年3月31日

● 対象者

- ①. 接種日において、満65歳以上で接種を希望する人。
- ②. 接種日において、満60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器疾患・血液及び免疫疾患などの障がい(身体障がい者手帳1級程度)があり、接種を希望する人。

● 接種の予約方法・場所

協力医療機関で予防接種を受けられますので、医療機関に直接予約をしてください。
協力医療機関については町公式HPまたは健康係にお問い合わせください。

● 接種料金

インフルエンザ 1人1回限り 1,000円
新型コロナウイルスワクチン 1人1回限り 2,000円
料金は直接医療機関でお支払いください。

● 費用の免除

生活保護受給者は医療機関で診療依頼書を提示すれば無料。

● 接種時に必要な物

- ・身分証明書(医療保険証、免許証、マイナンバーカード)
- ・生活保護受給者のかたは、診療依頼書
- ・対象者②の該当者は、身体障がい者手帳

※ワクチンの同時接種や接種間隔については、接種する医療機関にてご確認ください。
※対象者以外のかたが接種する場合は、全額自己負担となります。ご注意ください。

健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

！ 予防①

体調管理を行い 基礎体力をつける

バランスのよい食事、十分な睡眠、歯磨きなどで口の中を清潔に保つ、適度に運動してストレスをためないなど、普段からの健康管理が、体力や抵抗力を高めます。

！ 予防③

こまめに手洗い うがいをしましょう

ウイルスは鼻や口、目などから体内に侵入します。帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗い、うがいをすることを知りましょう。また、アルコール消毒も有効です。

！ 予防⑤

咳エチケットを 意識しましょう

マスクをしていない場合に咳やくしゃみが出るときは、他の人から顔をそむけ、ティッシュやハンカチ、肘を曲げた部分などを使って口と鼻をおおひましょう。
※マスク着用は個人の判断を基本としていますが、本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、ご配慮をお願いします。

！ 予防②

定期的な換気をする

こまめな換気は、ウイルスが室内で増殖するのを防ぎます。定期的に空気を入れ替えることが難しい場合は空気清浄機などを活用しましょう。

！ 予防④

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能の低下や、ウイルスの働きが活発になり、感染しやすくなります。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って50%から60%の湿度を保つよう心がけましょう。

感染症が疑われるときは...

急な発熱、咳やのどの痛み、全身の倦怠感、息切れ、関節痛、筋肉痛など新型コロナウイルスやインフルエンザが疑われる症状があらわれた場合は、まずはかかりつけ医や発熱外来に連絡・相談をしましょう。

