

感染症の予防対策 +を始めましょう。



12月～3月はインフルエンザウイルスが1年間で最も流行る時期です。
また、新型コロナウイルスも冬にかけて増加傾向にあります。
今のうちからしっかり予防行動をとり、感染症から身体を守りましょう。

感染症予防のポイント！

1. 咳エチケットを意識する

マスクが無い時に咳やくしゃみができる場合は、ティッシュやハンカチで鼻から口元を抑えたり、肘を曲げ口と鼻を覆うなど飛沫が他の人にかからないようにしましょう。

※マスクの着用は個人の判断が必要です。本人の意志に反してマスクの着用を強いることがないようご配慮をお願いします。



2. こまめな手洗い

ウイルスは口や鼻、目などから体内へ侵入します。外出から戻った際や調理前後、食事の前などこまめに手洗いをして、ウイルスを身体の中に侵入させないようにしましょう。

3. 体調管理を行い免疫を高める

栄養バランスの良い食事・散歩などの適度な運動・6～8時間程度の十分な睡眠、歯磨きで口の中を清潔に保つ、趣味を楽しみストレスをためないなど、普段の健康管理が身体の免疫を高め、感染症に強い身体にしてくれます。

4. 定期的に換気をする



こまめな換気はウイルスの増殖を抑えるのに効果的です。風の流れるよう2方向の窓(窓が1つしかない場合はドア)を全開にして、数分程度、定期的にお部屋の空気を入れ換えましょう。冬はエアコンの使用により換気がおろそかになる時期です。ウイルスから自身を守るために、こまめな換気を行いましょう。

！いつもと違う症状があらわれた場合は…

急な発熱や倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛みなど普段と違う症状が見られた場合、早めにかかりつけ医や発熱外来に連絡・相談しましょう。



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。インフルエンザ・新型コロナウイルス等の感染症は、高齢者が感染すると、時に重症化することがあります。予防接種は、感染症の発症予防に加え、感染した際の重症化の予防に関して一定の効果があるとされています。予防接種後、免疫がつくまでに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

接種期間

● 令和7年10月1日～令和8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～64歳**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。

予約方法・接種場所

協力医療機関で受けられますので、医療機関に直接予約してください。
医療機関については、町公式ホームページを確認または健康係までお問い合わせください。

接種料金

- インフルエンザワクチン 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 4,600円

※ 料金は直接医療機関でお支払いください。

費用の免除

生活保護受給者のかたは医療機関で診療依頼書を提示すれば無料で接種できます。

接種時に必要な物

- 身分証明書(マイナンバーカードまたは資格確認書、免許証、医療保険証等)。
 - 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。

☎ 保険健康課 健康係 22-3518

高齢者インフルエンザ・コロナウイルス予防接種

10月1日より65歳以上のかたを対象に予防接種が始まります。