

空気が乾燥する季節です

徐々に朝晩の冷え込みを感じるようになりました。これからの季節は空気が乾燥し、風邪をひきやすくなります。そこで注意していただきたいのがインフルエンザ。今年は、新型コロナウイルス感染症と同時流行が懸念されています。日本では例年12月～3月がインフルエンザの流行シーズンだと言われています。今月はインフルエンザの予防法をお伝えします。

インフルエンザの予防法

流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と言われています。

適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

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、日ごろから十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

咳エチケット

主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は大きく減少します。

- 咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと。
- 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること。

外出後の手洗い

流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

人混みや繁華街への 外出を控える

やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは1つの防御策と考えられます。

(参考：厚生労働省ホームページ)



咳エチケット

マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおひましよう。



手洗い

指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗ひをしましょう。



裏面もご覧ください



高齢者のインフルエンザ予防接種



今年も、新型コロナウイルス感染症と同時流行が懸念されていることを受け、65歳以上の方のインフルエンザワクチンの予防接種が無料で受けられます。

◆対象者◆

- ・接種当日に65歳以上の人
- ・接種当日に60～64歳の人で心臓、腎臓や呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり、身の日常生活が極度に制限される方（障害等級が1級か、同程度と医師が判断した人）

◆助成期間◆

- ・令和2年10月1日～令和2年12月末日（年末の休診日にご注意ください。）
※接種をご希望の場合は、今年度はお早めのご検討をおすすめします。

◆自己負担額◆

- ・自己負担なし ※助成が受けられるのは、期間内に**1人1回のみ**です。

◆接種に必要なもの◆

- ・健康づくり受診券のインフルエンザ券（シール）
- ・健康保険証
- ・身体障害者手帳（満60～満64歳で身体障害者手帳を持っている人だけ）

◆予防接種を受けられる医療機関◆

- ・4月に各ご家庭にお配りしている「健康のしおり」やホームページで確認できます。
- ・市外の医療機関を希望される場合は、保健予防課へ事前にお問い合わせください。

※接種に当たっては、あらかじめ医療機関にお電話での確認、予約をお願いします。



インフルエンザ予防接種について不明な点がございましたら、
保健予防課 027-381-6112 へお問い合わせください。



高齢者あんしんセンターとは…



高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1（特別養護老人ホームホピ園内）
- 営業日及び営業時間：月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
（祝日、12月29日～1月3日を除く）
- 電話：027-324-8844