

感染症に気を付けよう！

保健センターだより

令和6年度Vol. 9

(令和6年10月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～





- 1面:インフルエンザと新型コロナ、ノロウイルス対策
- 2面:小児・高齢者インフルエンザ予防接種



気温が低くなる冬は、空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなります。これからの寒い冬を乗り越えて健康に過ごすために予防対策を徹底していきましょう。

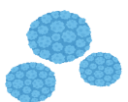




インフルエンザ・新型コロナウイルスの症状と予防方法

症状	インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感等の症状が 急速に現れる ことが特徴です。新型コロナウイルスは、倦怠感、関節痛、咳、喀痰、息切れ、胸痛、嗅覚障害、味覚障害等がありますが、 無症状から重症まで重症度が幅広い ことが特徴です。特に高齢者、喫煙者や基礎疾患がある人は重症化しやすく、注意が必要です。
予防方法  (厚生労働省) インフルエンザ 総合ページ  (厚生労働省) 新型コロナ ウイルス感染症	<ol style="list-style-type: none">1) 流行前のワクチン接種 ワクチンは、発症するリスクを低下させる効果と発症した場合の重症化防止の効果があります。2) こまめな手洗い 石鹸やハンドソープで10秒もみ洗い後に流水で15秒すすぐと、ウイルスが0.01%に減少するという研究データがあります。手洗いを丁寧に行いましょう。3) 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ます。特に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。4) 十分な休養とバランスのとれた食事 夜10時~深夜2時の間は疲労回復や免疫機能を強化させる成長ホルモンの分泌が最も盛んになるため、夜更かしせず十分に睡眠をとりましょう。また、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食事を日頃から心がけましょう。

参考：厚生労働省「インフルエンザ Q&A」 ホームページ
厚生労働省「新型コロナウイルス Q&A」 ホームページ

ノロウイルスの症状と予防方法

症状	主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱です。通常、これらの症状が1~2日続いた後、治癒します。
予防方法   (厚生労働省) ノロウイルス による食中毒	<ol style="list-style-type: none">1) こまめな手洗い 手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の人の汚物処理やオムツ交換等を行った後(手袋をして直接触れないようにしていた場合でも)には必ず行いましょう。2) 調理器具の消毒 洗剤等で十分に洗い、次亜塩素酸ナトリウムに浸しながら拭きましょう。 ※消毒用エタノールや洗浄作用の弱い逆性石鹸はあまり効果がありません。3) 食品の加熱処理、二次汚染を予防 一般にウイルスは熱に弱く、加熱処理(中心部75℃で1分以上)はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。ノロウイルスは少ないウイルス量で感染するので、ごくわずかな糞便や吐物が付着した食品でも多くの人を発症させるとされています。食品への二次汚染を防止するため、日頃から自分自身の健康状態を把握しましょう。

参考：厚生労働省「ノロウイルス予防方法」 ホームページ

睡眠セミナー開催

日時：令和6年11月12日(火)10時15分～12時00分(受付9時45分から)

場所：我孫子南近隣センターホール(けやきプラザ内9階)

講師：江戸川大学社会学部教授 山本 隆一郎 先生(兼 睡眠研究所研究員)

定員：市内在住の方、先着100名(要申込)

参加費：無料(駐車料金は自己負担)

申込方法：10月1日(火)9時から電話・保健センター窓口、LINEにて受付

※オンライン配信も実施します。オンライン配信参加ご希望の方は、LINEよりお申込みください。



▶市ホームページ
(LINE申込はこちらから)

テーマは、「眠れない夜の過ごし方」

睡眠には1日の疲れを修復する役割があります。睡眠不足になると疲れがたまり、集中力や免疫低下、持病の悪化につながります。眠れない夜の過ごし方、一緒に考えてみませんか？



小児インフルエンザ予防接種

対象者	接種日に生後6か月～小学校6年生の方
助成費用	1回 1,500円 上限(生活保護世帯等の方は4,000円上限)
助成期間	令和6年10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
助成回数	年度内2回まで(経鼻弱毒性ワクチン(フルミスト点鼻液)は1回まで) ※13歳未満は2～4週間の間隔で2回接種(免疫的には3～4週間おくことが望ましい)
助成方法 ・ 注意点	〈契約医療機関で接種する場合〉 契約医療機関に予約の上、予診票を記載し接種します。 接種後、助成額1,500円を差し引いた費用をお支払いください。 ※上記以外で接種する場合の注意点や予診票につきましては、右記のQRコードを参照していただくか、お問い合わせください。



高齢者インフルエンザ・新型コロナ予防接種

予診票は市内契約医療機関に置いてあります。その他の医療機関で接種を希望する場合は、接種を受ける前に、健康づくり支援課(予防接種係)へご連絡ください。

種類	高齢者インフルエンザ	高齢者新型コロナウイルス
費用	1人につき1回、1,500円	1人につき1回、2,300円
期間	令和6年10月1日(火) ～令和7年1月31日(金)	令和6年10月1日(火) ～令和7年3月31日(月)
対象者	接種日に我孫子市に住民登録をしている方で、次の①または②に該当する方 ①接種日に満65歳以上の方 ※インフルエンザに限り、昭和34年12月31日までに生まれた満65歳以上の方に限る。 ②60歳以上65歳未満で心臓、じん臓若しくは呼吸器の障害により日常生活が極度に制限される方またはヒト免疫不全ウイルスによる重度の免疫の機能障害を有する方 ※意思疎通が確認できない方は公費対象外です。	



問い合わせ：我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 電話：04-7185-1126
(予防接種係直通) 電話：04-7185-1634