

## 『インフルエンザ予防のために大切なこと』

令和2年度のインフルエンザ予防接種補助金の申請数から計算すると、当国保組合に加入されている人の**およそ5人に1人、19%がインフルエンザの予防接種を行っていました。**

前シーズンのインフルエンザ患者は例年に比べて大きく減少しましたが、これは新型コロナウイルス感染症予防の行動がインフルエンザの予防にも有効だったためといわれています。今年も感染予防に努めながら、冬を過ごしましょう。



### ■インフルエンザの予防のために大切な5つのこと

#### 1) 予防接種を受ける

予防接種の効果は、**①感染後に発症する可能性を軽減させること、②発症した場合に重症化を予防すること**です。ワクチンを打つことでインフルエンザにかからないのではなく、リスクを軽減します。接種時期などについては、[2020年度10月の保健師eye'sを参照ください。](#)

#### 新型コロナワクチン接種後の注意点

新型コロナワクチンは原則として、他のワクチンと同時に打つことはできません。新型コロナワクチンを接種した後は、13日以上あければインフルエンザの予防接種を行うことができます。



#### ～インフルエンザ予防接種の補助を今年度も行っています～

当国保組合では、インフルエンザ予防接種を受けた際に年度内、1人上限**6,000円**までの実費を補助しています。[詳しくはこちらをご確認ください。](#)

#### 2) 手洗いなどの手指消毒を行う

流水とハンドソープによる手洗いは、手指についたインフルエンザウイルスを物理的に除去します。またコロナウイルスと同様、インフルエンザウイルスにも**アルコール消毒は有効**です。



#### 3) マスクを着用する

新型コロナワクチン接種済みの方、そして新型コロナワクチンとインフルエンザの両ワクチンを接種済みの方であっても、変わらず**外出時にはマスクを着用**してください。

感染症が流行している時期は、人混みや繁華街への外出を控えることや混雑時を避けることも検討してください。以下の方は特に注意が必要です。

・ご高齢の方・基礎疾患のある方・妊娠中の方・体調の悪い方・睡眠不足の方

#### 4) 適度な湿度を保つ

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って**50～60%**に湿度を保ちましょう。

#### 5) 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心がける

十分な休養が免疫力の維持・向上に不可欠です。睡眠をしっかりととりましょう。バランスの取れた栄養は私たちの身体を作るだけでなく、免疫システムの維持に重要です。