



インフルエンザの流行に備えましょう

季節性インフルエンザは、例年では12月～3月頃に流行し、流行のピークは1月末～3月上旬となります。

■ 今年は流行に注意

日本と季節が真逆であるオーストラリアのインフルエンザの流行状況は、日本での流行を予想するのに参考になります。

オーストラリアにおける流行状況は、新型コロナウイルスの感染拡大後、インフルエンザの流行はありませんでした。しかし、今年は例年よりも大流行しています。新型コロナウイルスの感染拡大前の2019年と今年で、流行のピークを迎えた月を比較すると、インフルエンザにかかった人は**約1.6倍¹⁾**に増えています。

日本でも同様に、今年は大きく流行する可能性があります。インフルエンザの流行に備えて予防接種を受けましょう。

■ インフルエンザ予防接種の効果

接種してから**2週間で効果が現れ、4～5ヶ月持続する**と言われています。

インフルエンザ予防接種は、感染を完全に予防するものではありませんが、感染した場合に「**重症化することを防ぐ大きな効果**」があります。



■ 特に予防接種が望まれる方

- ・重症化しやすい方
小児、高齢の方、呼吸器疾患や心臓疾患、糖尿病、腎臓病などの基礎疾患がある方
- ・発症のリスクを下げたい方
受験、妊娠・出産など、重要なライフイベントを控えている方や、その家族

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人当たり上限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。](#)

■ 注意点

- ① **今年度から新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種も可能となりました。**
同時接種を希望される方はかかりつけ医にご相談のうえ、接種してください。

※インフルエンザ以外の予防接種では、**新型コロナワクチンと同時接種ができません。**
詳しくは厚生労働省「[新型コロナワクチンQ&A^{2\)}](#)」をご確認ください。

- ② 小児、高齢の方、持病がある方はかかりつけ医にご相談のうえ、接種をしてください。
- ③ 予防接種に加えて、下記の日常生活でできる対策もしていきましょう。
 - ・手洗い、うがい、手指消毒 ・マスクの着用 ・湿度を保つ（50～60%）
 - ・十分な休息 ・バランスの良い食事



【引用・参考】

- 1) [Australian Influenza Surveillance Report](#) Australian Government Department of Health and Aged Care より計算
- 2) [「新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種することはできますか。」](#) [新型コロナワクチンQ&A](#) 厚生労働省