



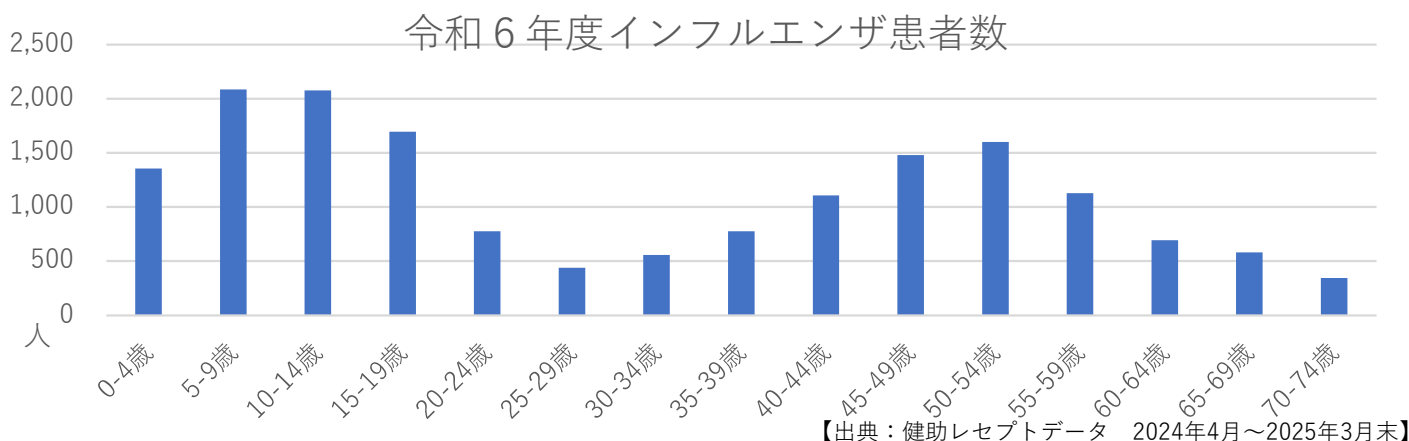
インフルエンザを予防しましょう



例年、12月から3月はインフルエンザが猛威を振るっていましたが、今年は早くも9月から学級閉鎖になる地域がありました。インフルエンザの予防接種をし、元気に冬を越せるように備えましょう。

■ 昨年度のインフルエンザ流行について

下のグラフは、令和6年度当国保組合加入者のインフルエンザの患者数をまとめたものです。20歳未満と50歳前後の患者数が多いことがわかりました。特に20歳未満は、5人に1人がインフルエンザにかかっており、若くてもかかるので年齢関係なく対策しましょう。



■ インフルエンザの予防接種を受けましょう

予防接種は、感染後に**発症する可能性を減らし**、発症した場合に**重症化を予防する**効果があります。予防接種の効果は**接種から2週間で現れ、4～5カ月持続する**とされています。**10月～12月を目安に**予防接種を受けましょう。

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（4月～翌年3月）1人上限6,000円までの実費を補助**しています。

ただし、フルミスト点鼻液は2歳以上19歳未満の方が対象です。
[詳しくはこちらをご確認ください。](#)



■ 日常生活における感染症予防

① 手洗い・うがい

外から帰ったら石鹸でしっかりと手を洗い、うがいをしましょう。
口をゆすいでから、喉うがいをし、最後に口をもう一度ゆすぐのが効果的です。

② 栄養バランスのいい食事

菓子パン、栄養ゼリーなど偏った食事ではなく、ごはん、おかず、野菜とバランスの摂れた食事を毎日3回しっかりととりましょう。

③ 十分な睡眠

しっかり寝て、身体を休めましょう。7～8時間が理想です。

④ 適切な湿度の管理

寒い季節は、乾燥しやすいため、加湿器や濡れた洗濯物を活用して部屋の湿度を50～60%に維持しましょう。