

ワクチン接種等で予防しましょう！



インフルエンザ 使用するワクチン

	インフルエンザHAワクチン	経鼻弱毒生インフルエンザワクチン (フルミスト)
対象年齢	生後6か月以上の方	2歳以上19歳未満の方
接種回数と間隔	▶13歳以上：1回 ▶13歳未満：2回が望ましい ※1回目と2回目は2～4週間あける	1回
接種方法	皮下注射	点鼻液を鼻腔内に噴霧
接種費用	一律 2,500円	一律 7,000円
費用の助成	■1回目の接種日時点で13歳未満の方 2回目の接種費用を全額助成 <u>島前病院、浦郷診療所で接種された場合のみ対象</u> (申請不要)	■接種日時点で13歳未満の方 接種費用のうち3,500円を助成 <u>島前病院、浦郷診療所で接種された場合のみ対象</u> (申請不要)
注 意 点	経鼻弱毒生インフルエンザワクチン(フルミスト)は接種できない場合があります！  ✓ 2歳未満・19歳以上の方 ✓ 卵・ゼラチンなどに対する重いアレルギーがある場合 ✓ 重度の免疫低下のある児もしくは免疫低下のある同居家族がいる場合 ✓ 喘息コントロールが不安定な場合、同居家族に授乳婦がいる場合 等 詳しくは、接種される医療機関にお問い合わせください。	



接種日時点で65歳以上の方で町外でインフルエンザ予防接種を希望される方は事前に西ノ島町役場健康福祉課までご連絡ください。

ご不明な点は、西ノ島町役場 健康福祉課 ☎ 08514 - 6 - 0104) までお問い合わせください。

③適度な湿度の保持



適切な湿度
50～60%

空気が乾燥すると、気道粘膜（のどや鼻の粘膜）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。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%）を保つことも効果的です。

④十分な休養と バランスのとれた栄養摂取



体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

⑤人混みや繁華街への外出を控える



インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。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性のマスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

インフルエンザの季節です！



インフルエンザ 予防接種日程

要申込

申込受付期間：10月5日(月)～10月16日(金) 平日 9:00～17:00

浦郷診療所は休診日も受付を行います。

	島 前 病 院		浦 郷 診 療 所	
接 種 日 程	11 月	5 (木) ・ 12 (木) ・ 19 (木) ・ 26 (木)	11 月	6 (金) ・ 10 (火) ・ 17 (火) ・ 24 (火)
	12 月	3 (木) ・ 10 (木) ・ 17 (木) ・ 24 (木)	12 月	1 (火) ・ 4 (金) ・ 8 (火) ・ 15 (火) ・ 22 (火)
	1 月	7 (木)	1 月	5 (火)
接 種 時 間	注射 14：30 ～ 16：00 経鼻 16：00 ～ 16：30		15：00 ～ 16：30	
申 込 方 法	希望する医療機関の窓口に直接申し込み手続きを行ってください。 予診票と申込書（控え）をお渡しします。 <申込の際の注意点> ●なるべく、かかりつけの医療機関での接種をお願いします。 ●妊娠中の方は、産婦人科医にご相談ください。  電話での 申し込みは できません！			



電話での
申し込みは
できません！

※浦郷診療所は、**火曜日の午後の通常診療受付は 14:00 まで**とし、診察を行います。**金曜日の午後の診察は休診となります。**
※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの接種については間隔をあける必要はありません。

感染症拡大防止のため、以下のように実施しています。

1. 時間単位で接種できる人数が決まっているため、時間単位での予約になります。
2. 島前病院、浦郷診療所で定期受診をされている方は、**定期受診の日に接種可能**ですので、予約の際に受付でお問い合わせください。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風 邪
症 状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱(高齢者では高熱でないこともある)
発 症	急激	比較的ゆっくり
症 状 の 部 位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的

予防の基本

①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報告されており、日本でもワクチン接種をする方法が増加する傾向にあります。

②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物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症(新型コロナウイルス感染症等)の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。