

保健センターだより

発行：豊北保健センター
令和6年12月

空気が乾燥し、気温も低くなる冬季は、感染症が流行しやすくなります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症を予防するには、日頃から「手洗い・手指消毒」や「咳エチケット」、「換気」等を行うことが効果的です。

高齢者や基礎疾患のある方が感染すれば重症化リスクも高まります。帰省等で高齢の方と会う場合や大人数で集まる場合は、感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。

●感染症を予防しましょう ～対策のポイント～

ポイントは大人も子どもも同じです

手洗い・手指消毒

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう



咳エチケット

(咳・くしゃみをする際に、マスク等を使って、口や鼻をおさえること)

3つの咳エチケット

①マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



②ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



③袖で口・鼻を覆う



換気

換気をすることで、空気中のウイルス量を減らすことができます



バランスのよい食事

体の調子を整える
野菜・海藻
きのこ・芋

副菜

主菜

体をつくる
肉・魚・卵
大豆製品

エネルギー源
ご飯・パン
めん類

主食

その他

足りない栄養を補う
汁物・果物
乳製品

主食(ご飯、パン、めん類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、海藻、きのこ、芋)をそろえると栄養バランスが整った食事になります

禁煙

禁煙をすると、免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザ等の感染症にかかりにくくなります



参考：e-ヘルスネット

重症化を予防するための…

●高齢者の予防接種(定期接種)

インフルエンザワクチン / 新型コロナワクチン

対象者：65歳以上の下関市民(接種日時点)

接種場所：市内の協力医療機関

実施期間：令和6年10月1日～令和7年2月28日

接種回数：実施期間内に各1回

【インフルエンザ】

自己負担額

1,490円

(生保の方は無料)

【新型コロナ】

自己負担額

2,100円

(生保の方は無料)

※60～64歳の心臓・じん臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級程度)を有する方も、接種の対象です。

※接種に関しては、医療機関にご相談ください。実施医療機関は市のホームページで確認するか、健康推進課(Tel083-231-2664)にお問い合わせください。

※定期予防接種の対象でない方は、任意接種になります(接種費用は各医療機関が定めた金額)。

