

新型コロナウイルス感染症対策と併せて

インフルエンザにご注意を！

インフルエンザの流行時期が近づいてきました。今年は特に新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念され注意が必要です。流行を防ぐため、「うつらない」「うつさない」を心がけ、家庭や学校、職場などで、感染の予防と拡大防止に努めましょう。

症状と特に気をつけたい人は？

せき、鼻水、喉の痛みに加え、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身に症状が出るのが特徴です。特に、乳幼児や高齢者、持病のある人、妊娠中の女性は重症化しやすいため、注意が必要です。また国は、このような人が優先的に接種を受けられるよう協力をお願いしています。予防接種を希望する人は早目に接種してください。

どうしたらインフルエンザを予防できるの？

① 流行前の予防接種

発症の可能性を低くします。発症した場合でも重症化防止に有効です。

② 小まめな手洗いなど

外出後や食事前には、石けんなどを使って丁寧に手洗いをしましょう。アルコール製剤による手指の消毒も効果的です。

③ ふだんの健康管理

日頃から十分な栄養と睡眠を取り、体の抵抗力を高めておきましょう。

④ 適切な湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御能力が低下します。室内では、50〜60%の適切な湿度を保つことが効果的です。

⑤ 人混みを避ける

流行する時期には、なるべく人混みを避けましょう。また、混み合う場所では、マスクなどを着用しましょう。

インフルエンザにかかってしまったら？

▼ 早目にかかりつけの内科・小児科で受診しましょう。

▼ 安静にして休養を取りましょう。特に睡眠を十分に取ることが大切です。

▼ 発汗などによる脱水症状を防ぐため、水分を十分に補給しましょう。

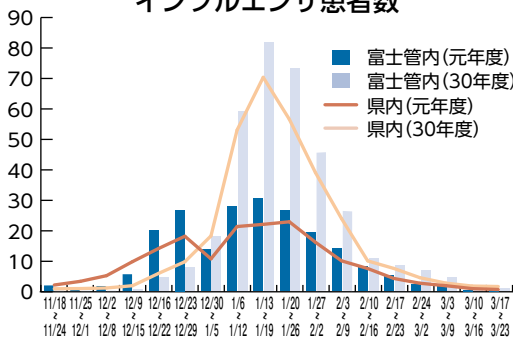
▼ 周りの人にうつさないために、せきやくしゃみなどを人に向けて発しないことや、マスクの着用を心がけましょう。

▼ 熱が下がっても数日間は、ウイルスが体内に残っています。混み合う場所への外出は控えましょう。

インフルエンザの流行時期

下のグラフは、平成30・令和元年度の定点医療機関（県により定められた県内全体139か所と富士保健所管内15か所の内科・小児科）の1医療機関当たりのインフルエンザ患者数です。

感染症動向調査定点当たりの
インフルエンザ患者数



※年末年始は定点医療機関の休診日が多くなるため、患者数の集計が少なくなっています。



問合せ／保健医療課
☎55-2739
FAX 53-5586
E ho-iryuu@div.city.fuji.shizuoka.jp

流行開始の目安とされている報告数は1で、10を超えると注意レベル、30を超えると警報レベルになります。

国内では例年12〜3月が流行時期ですが、令和元年度の富士保健所管内では、11月中旬に流行開始となり、2月中旬に注意レベルを超えました。その2週間後には警報レベルを超え、比較的短期間のうちに警報レベルに達しました。

子どもと高齢者を対象に 予防接種費用を助成

申込みは必要ありません。直接、市内医療機関で予防接種を受けてください。

■ 子ども

対象／市内に住民登録がある、満1歳

～高校3年生相当年齢の人

接種期間／10月1日～令和3年2月28日

持ち物／母子健康手帳、保険証など年齢と住所を確認できるもの

公費負担／1回の接種につき、1000円を助成

公費負担回数／1～12歳…2回

13歳以上…1回

■ 高齢者

対象／市内に住民登録がある65歳以上、または60〜64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害（身体障害者手帳1級程度）がある人

接種期間／10月1日～令和3年1月31日

持ち物／保険証や運転免許証など、氏名と年齢、住所を確認できるもの

公費負担回数／1回

自己負担／1650円（生活保護受給世帯の人は無料）

・委託契約をしていない施設や市外の医療機関で接種する場合、料金の全額が自己負担になることがあります。

・入院・入所など、やむを得ない事情で、市外での接種を希望する人は、「接種依頼書」が必要です。事前に、健康政策課にご連絡ください。

予防接種の助成に関する問合せ

健康政策課（フイランセ内）

☎(64)9023 FAX(64)7172