

感染症に備えよう！



1面:インフルエンザ、ノロウイルス対策

2面:健康セミナー、小児・高齢者インフルエンザ予防接種

保健センターだより

令和7年度Vol. 9

(令和7年10月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

空気が乾燥し、気温も低くなる冬は、感染症が流行しやすくなります。
適切な備えと予防対策を行い、感染症に負けないようにしましょう。



【インフルエンザ】

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感等の症状が急速に現れることが特徴です。例年12月から3月頃にかけて流行しやすいですが、近年は秋から流行することもあります。潜伏期間が2日前後と短く、乳幼児や妊婦、高齢者は重症化しやすく、注意が必要です。

～ 予防方法 ～

新型コロナウイルスにも有効です！



← (厚生労働省)
インフルエンザ
総合ページ

①人ごみを避ける

人から人へ感染するので、流行期は出来る限り人ごみを避け、外出の際はマスクを着用し、しっかり手洗いをする等、気をつけましょう。

②こまめな手洗い

石鹸やハンドソープで10秒もみ洗いし、流水でしっかり15秒すすぎましょう。

③適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能は低下しますが、インフルエンザウイルスは活発になり、感染のリスクが上がります。

適宜換気もしながら、加湿器等を使って適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。



④生活習慣を改善する

免疫力があがり、ウイルスに対する抵抗力が強くなります。
バランスの良い食事・適度な運動・十分に睡眠をとるようにしましょう。
また、歯磨き等でお口を清潔に保つことも心がけましょう。

⑤流行前のワクチン接種

発症するリスクを低下させる効果と発症した場合の重症化予防の効果があります。
効果が出るまで2～3週間かかるので、流行する前に接種しましょう。



参考:厚生労働省「インフルエンザQ&A」・政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」

健康に過ごすためにも、予防対策をし、感染症に備えましょう！

冬場はノロウイルスにも、特に注意！

(厚生労働省) →
ノロウイルスによる食中毒



食中毒や胃腸炎の原因として有名です。症状としては、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・軽度の発熱です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒します。
体からウイルスを排出するためにも、下痢止めの薬は飲まないようにしましょう。

感染力が強く、アルコール消毒が効きにくいのが特徴の1つです。吐物等の処理を行う場合は、マスクや使い捨ての手袋・エプロンを着用し、次亜塩素酸ナトリウム等で消毒しましょう(作り方は右記QRコード参照)。



「保健センターだよりメール配信」(登録は右QRコードより)では、健康に関する情報やイベント情報に加え、流行状況により感染症情報の発信も行っています。是非ご活用ください！

メール配信登録→



ストレスについて学ぶ健康セミナー

日時：令和7年11月17日(月)10時15分～12時00分(受付9時45分から)

場所：我孫子市民プラザ ホール

講師：川村学園女子大学 文学部心理学科 学科長 佐藤 哲康 教授

定員：市内在住・在勤の方、先着100名(要申込) 参加費：無料

申込方法：10月1日(水)9時から電話・保健センター2階窓口にて受付
※後日アーカイブ配信も実施。詳細は市ホームページをご確認ください(右QRコード)。



▶市ホームページ



手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市2012

「ストレスマネジメント ～家庭・職場の人間関係～」

- 人との付き合い方、ストレスの減らし方とは？
- ストレスの多い人と少ない人の違いとは？(実は性格でも違います)
今日からできる少しの工夫について、一緒に学んでみるうなあ！

小児インフルエンザ予防接種

対象者	接種日に生後6か月～小学校6年生の方
助成費用	1回 1,500円 上限(生活保護世帯等の方は4,000円上限)
助成期間	令和7年10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
助成回数	年度内2回まで(経鼻弱毒生ワクチン(フルミスト点鼻液)は1回まで) ※13歳未満は2～4週間の間隔で2回接種(免疫的には3～4週間おくことが望ましい)
助成方法・ 注意点	〈契約医療機関で接種する場合〉 契約医療機関に予約の上、予診票を記載し接種します。 接種後、助成額1,500円を差し引いた費用をお支払いください。 ※上記以外で接種する場合の注意点や予診票につきましては、右記のQRコードを参照していただくか、お問い合わせください。



高齢者インフルエンザ・新型コロナ予防接種

予診票は市内契約医療機関に置いてあります。その他の医療機関で接種を希望する場合は、接種を受ける前に、健康づくり支援課(予防接種係)へご連絡ください。

種類	高齢者インフルエンザ	高齢者新型コロナウイルス
費用	1人につき1回、1,600円	1人につき1回、5,500円
期間	令和7年10月1日(水) ～令和8年1月31日(土)	令和7年10月1日(水) ～令和8年3月31日(火)
対象者	接種日に我孫子市に住民登録をしている方で、次の①または②に該当する方 ①接種日に満65歳以上の方 ※インフルエンザに限り、昭和35年12月31日までに生まれた満65歳以上の方に限る。 ②60歳以上65歳未満で心臓、じん臓若しくは呼吸器の障害により日常生活が極度に制限される方またはヒト免疫不全ウイルスによる重度の免疫の機能障害を有する方 ※意思疎通が確認できない方は公費対象外です。	



問い合わせ：我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 電話：04-7185-1126
(予防接種係直通) 電話：04-7185-1634