

秋・冬の感染症対策

保健センターだより

令和8年度Vol. 9

(令和8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～

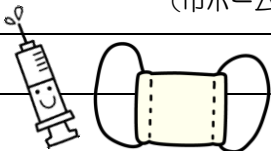
1面:インフルエンザ、ノロウイルス対策

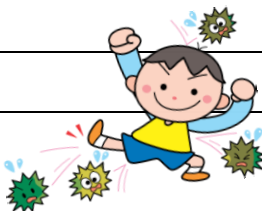
2面:次亜塩素酸ナトリウム消毒液、健康セミナー、予防接種

これから空気が乾燥して気温も低くなるため感染症が流行しやすい季節になります。本格的にやってくる冬に向けて、しっかりと予防して感染症に負けないよう、適切に備えていきましょう！

感染症対策
(市ホームページ) ▶



	インフルエンザ	
感染経路	飛沫、接触	
主な症状	38℃以上の発熱、頭痛、筋肉痛、全身倦怠感、のどの痛み、鼻水、咳等	
流行時期	9月～3月	
予防方法	規則正しい生活をし、バランスの良い食事、適度な運動や質のよい睡眠をとる。 流行時は人混みの多い場所を避ける。外出の際はマスクを着用する。 うがいと手洗いをする。こまめに換気し、適切な湿度（50～60％）を保つ。 流行前にワクチンを接種する（詳細は裏面へ）。	

	ノロウイルス	
感染経路	飛沫、経口、接触、空気	
主な症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛（潜伏期間 24～48 時間） 症状が 1～2 日続いたあとに治癒。	
流行時期	1 年を通して発生、とくに冬季流行しやすい。	
予防方法	食品を十分に加熱する。こまめに手を洗う。吐物で汚れた場合は、次亜塩素酸ナトリウム消毒液（詳細は裏面へ）で消毒する。	

【手の洗い方を確認しよう！～手洗いのポイント～】

- ①流水でしっかり洗う。洗剤を手につける。
- ②手のひら、指の腹面を洗う。
- ③手の甲、指の背を洗う。
- ④指の間（側面）、股（付け根）を洗う。
- ⑤親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う。
- ⑥指先、手首（内側、側面、外側）を洗う。
- ⑦よく洗い流し、手をふき乾燥させる。アルコールによる消毒をする。



参考：厚生労働省「感染症情報」ホームページ



「保健センターだよりメール配信」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

【次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方】

0.05%以上の濃度＜嘔吐物や便が付着した際にも使用可能＞

ノロウイルスに
効果的！

- ①ペットボトルに水（1L）を入れる。
- ②塩素系漂白剤を商品付属キャップの1/2～1杯入れる。
※商品によって濃度が異なるため、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
- ③キャップをしっかり閉めて、よく振って混ぜ合わせる。
 - ・使用する際は必ず手袋を着用し、薬液が皮膚についた場合は直ちに水で洗い流しましょう。汚れが残ったまま使用すると効果が弱まるため、できるだけ汚れを落としてから使用しましょう。
 - ・作成した消毒液は、時間の経過とともに効果が減少するため、使い切るようにしましょう。

アサーティブコミュニケーション について学ぶ健康セミナー

日時：令和8年11月11日(水)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。



▶市ホームページ

『アサーティブコミュニケーション～ストレスの少ない人間関係～』

お互い無理をせず、尊重できる人間関係が不可欠な！

自分と相手を大切にするコミュニケーションを一緒に学んでみるうなあ～



手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市2012

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8年10月1日(木) ～令和9年 1月31日 (日)	令和8年10月1日(木) ～令和9年 3月31日 (水)
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 ② 60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。	



※小児インフルエンザ予防接種も実施しています。

詳しくはホームページをご覧ください。

(対象者：接種日に生後6か月～小学6年生)



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