

# インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザの流行は、例年11月下旬から12月上旬にかけて始まり、1月下旬から2月上旬にピークを迎え、3月頃まで続きます。

市立病院では、次のとおり季節性インフルエンザの予防接種を実施しますので、流行する前に予防接種をしましょう。

- 接種対象者：接種日年齢が満1歳以上の方
- 実施方法：**事前に予約が必要です。**  
予約は、10月11日（火）から12月20日（火）までです。
- 接種期間：10月24日（月）から12月23日（金）まで、もしくはワクチンがなくなり次第終了します。
- 接種回数：13歳未満は2回、13歳以上は1回接種です。
- 接種料金：1回3,000円。ただし、市内居住で下記に該当する方は、歌志内市から接種料金が助成されます。
  - ・「1歳～高校生以下」～無料
  - ・「妊婦」～無料
  - ・「65歳以上」もしくは、「60歳以上65歳未満で、身体障害者手帳の内部疾患1級に該当」～無料

## ★インフルエンザにかからないために

- 1 ウイルスを近づけないようにしましょう。
  - ・人混みを避け、ウイルスとの接触機会を減らす。
  - ・外出後や調理・食事の前などに石けんを使って手を洗う。
- 2 適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
  - ・空気が乾燥するとウイルスが増殖しやすく、乾燥により気道の粘膜の防御機能が低下します。加湿器を使用したり、外出時はマスクを着用する。
- 3 免疫力を高めましょう。
  - ・免疫力が弱っていると感染・重症化しやすくなるため、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。
- 4 予防接種を受けましょう。
  - ・予防接種には感染する可能性を減らし、重症化を予防する効果があります。

予約・問い合わせ  
歌志内市立病院  
☎42-3185

