



インフルエンザ  
対策

京都府丹後保健所 HP バナー

No.30

# インフルエンザ NEWS

編集／発行 **京都府丹後保健所**  
(丹後広域振興局健康福祉部)  
保健室 感染症・難病担当  
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855  
TEL.0772-62-4312 FAX.0772-62-4368  
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

丹後保健所

検索

### もくじ

- ・ インフルエンザを予防しよう ..... ①
- ・ 流行前にワクチンを接種しましょう ..... ①
- ・ インフルエンザを防ぐには ..... ①
- ・ 新型インフルエンザ対策のいま(その1) .... ②
- ・ 今、腸内細菌が熱い！ ..... ②

### \*\*\*☆インフルエンザを予防しよう☆\*\*\*

厚生労働省のホームページに、11月8日付で、「平成25年度 今冬のインフルエンザ総合対策」サイトが開設され、インフルエンザの感染予防に取り組む必要のある時期になってきました。

インフルエンザウイルスは非常に感染力が高く、毎年、1月から2月頃に流行のピークを迎えます。

インフルエンザ予防の基本は、日頃からの十分な休養とバランスのとれた食事、外出時のマスクの着用、帰宅後の手洗い、うがい、流行前のワクチン接種です。

まずは、基本に立ち返り、一人ひとりが予防策を実践することから始めましょう。

今年もインフルエンザの季節が  
やって来ます！  
流行前にワクチンを接種しましょう！



いつ打つの？今でしょ！

10月

11月

12月

1月

2月

3月

4月

予防接種期間

インフルエンザ流行期  
(12月下旬～3月上旬)

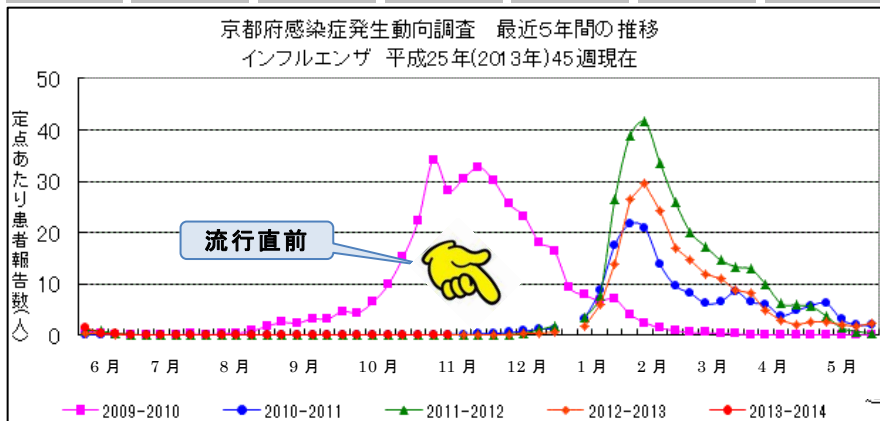
ワクチン有効期間(接種後約2週間～約5か月間)

## インフルエンザ を防ぐには！

手洗い、うがい、マスクが有効であるとされていますが、やり方が間違っている場合は効果が期待できません！

ポイント

- 手洗い後、しっかり乾燥させることが重要です！
- フクフクうがい後に、ガラガラうがいをしましょう！
- マスクは、鼻からアゴまでしっかりと、出来るだけすき間を作らないようにしましょう！



ソナウレ君



今年のワクチン株は去年とは違うよ。  
ワクチンは毎年接種してね。

### ★公費負担について★

- ◆ 65歳以上、又は60～64歳で一定の障害がある方は補助制度があります→市町と契約した医療機関での接種になります
- ◆ 非課税・生活保護世帯の方は自己負担が免除される場合があります→事前に市役所等で手続きをして下さい
- ◆ 市町によって接種時期や費用などが異なりますので、まず、市役所、役場にご確認下さい

● 問い合わせ先 ●

宮津市保健センター	0772-22-7273	伊根町保健センター	0772-32-3031
京丹後市健康推進課	0772-69-0350	与謝野町保健課	0772-43-1514

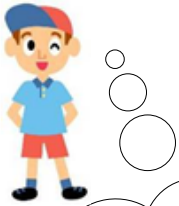
# ◆ 新型インフルエンザ対策のいま(その1)

新型インフルエンザ等対策特別措置法が25年4月に施行されました。この法律では、国や地方公共団体が

- ①あらかじめ行動計画を作成すること。
- ②新型インフルエンザが発生した時は対策本部を設置すること。
- ③新型インフルエンザが国内で発生し、国民に甚大な影響を及ぼしそうな場合は、「新型インフルエンザ等緊急事態宣言」を行うこと。
- ④この宣言により、国民に対し外出の自粛を要請したり、体育館や映画館、劇場などの使用制限を要請すること。

などが明記され、感染拡大の防止策に万全を期すこととされています。

ソナウレ君

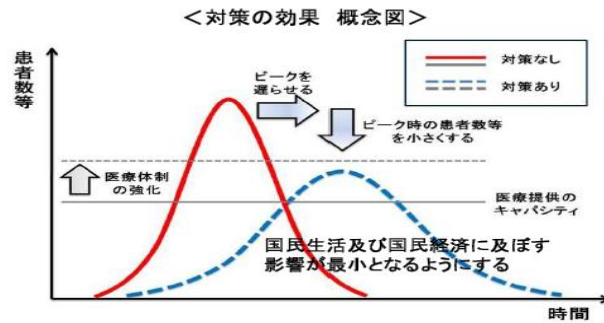


国民の生命と健康を保護し、国民生活や経済に及ぼす影響が**最小**となるようにするための法律なんだね！

## 新型インフルエンザ等対策の基本方針

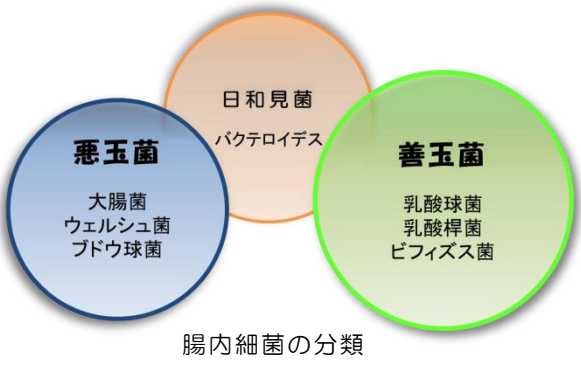
- 1. 感染拡大を可能な限り抑制し、健康被害を最小限にとどめる。
- 2. 社会・経済を破綻に至らせない。

⇒迅速な対策のための明確な体制を構築する。



# 今、腸内細菌が熱い！

今や誰もが知っている腸内細菌という言葉ですが、新たな働きがどんどん解明されています。例えば、腸内細菌のバランスが崩れることで、糖尿病・脂肪肝（肝臓になる可能性がある脂肪肝）・うつ病などの病気につながるようになってきます。さらには、腸を健康に保つことは全身の免疫力を向上させ、インフルエンザの感染・発症予防にも効果が期待されます。善玉菌を増やしてこの冬を乗り切りましょう！



## 腸内細菌のパワー

- ◎ ビタミンの生産を手伝います
- ◎ 腸管の免疫システムを作ります
- ◎ 消化・吸収・代謝に大きく関わっています
- ◎ 有害物質・発癌物質の分解・排泄を促進します
- ◎ PH調整と蠕動運動を活性化します
- ◎ 病原菌、有害菌の感染防御をします

## 善玉菌を増やすには…

- 1. 善玉菌を摂る  
発酵食品（ヨーグルト・漬物・みそ・納豆など）
- 2. 善玉菌のエサを摂る  
食物繊維・オリゴ糖（タマネギ、ネギ、キャベツ、ゴボウ、アスパラガス、ジャガイモ、麦類、ニンニク、トウモロコシ、豆類、バナナなど）
- 3. 毎日摂る  
継続して摂取することが大切です

