



## しっかり対策！感染症を予防しよう！

季節を問わず、様々な感染症が流行しています。気温が下がり空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスによる食中毒、感染性胃腸炎といった感染症がより広まってしまうおそれがあります。感染症の種類は違っていても、**基本的な予防対策は同じ**です。あらためて感染症予防対策について確認し、感染症の発生予防に努めましょう。

### ■ 基本は「こまめな手洗い」

いろいろな所を触ることで、知らないうちに手にウイルスが付着します。その手で鼻や口等を触ることで粘膜からウイルスが侵入して感染します。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗うことが大切です。



参照：厚生労働省ホームページ

### ■ 日常生活で気をつけること

ウイルスに負けない身体づくりのためには、規則正しい生活、日ごろからの体調管理が大切です。

#### 食 事

- ・「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスのよい食事

#### 睡 眠

- ・十分な睡眠
- ・疲れはその日のうちにとる

#### 加湿・換気

- ・部屋の乾燥を防ぎ、適度に加湿する  
※湿度 50～60%
- ・定期的な部屋の換気

#### 外 出

- ・人ごみをさける
- ・人との距離を保つ
- ・必要時マスクを着用する

### ■ 共有部分の消毒

- ・共有部分（ドアノブ、スイッチ、手すり等）はアルコール消毒をしましょう。
- ・消毒用アルコールがない場合は、市販の家庭用塩素系漂白剤を薄めた希釈液（濃度 0.05%）で拭く。
- ・トイレや洗面所は、こまめに掃除しましょう。

帯状疱疹ワクチンは接種されましたか？ 令和7年度に 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になられる方へ

今年度の帯状疱疹ワクチン対象者の予防接種実施期間は、

**令和8年3月31日までです。**

期間を過ぎると公費では接種できなくなります。

対象の方には令和7年4月に接種券を送付していますので、

まだ接種がお済みでない方は、この機会に接種をご検討いただきますようお願いいたします。

不明な点は下記までご相談ください。



【問合】健康福祉課 健康推進係 ☎65・0001