

インフルエンザ予防接種が 始まりました



10月1日より、インフルエンザ予防接種が開始されました。
今季のインフルエンザ3価ワクチンは、**新型インフルエンザ（A新型）**
と**季節性インフルエンザ（A香港型とB型）**の混合ワクチンです。
希望する方は、**豊島区インフルエンザ予防接種実施医療機関（2・3
面参照）**に予約し、接種を受けてください。

インフルエンザとは
インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。インフルエンザにかかった人が咳やくしゃみをする事により、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。典型的な症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛などで、のどの痛み、咳、鼻水なども見られます。普通のかぜに比べて全身症状が強いのが特徴です。

●接種対象者

昨季のように優先順位はなく、どなたでも接種が受けられます。

ただし、1歳未満の乳児は、インフルエンザ予防接種によって十分な免疫をつけることが難しいと考えられるため、接種を希望する保護者の方は、医師にご相談ください。

●接種の回数

13歳以上の方は1回接種です（医師の判断により2回接種することもあります）。

13歳未満の方は2回接種です。およそ1～4週間あけて接種します。

●ワクチン接種の効果とリスク

ワクチンの接種は、主にインフルエンザにかかりにくくする、あるいはかかっても重症化しないようにするためのものです。

接種後、接種した部位がはれたり、熱が出るなどの症状が出たり、まれではありますが重篤な副反応を引き起こす可能性もあります。国と契約した医療機関で接種を受けた方が、ワクチン接種によって重篤な副反応が生じた場合は、「**新型インフルエンザによる健康被害の救済等に関する特別措置法**」に基づき、一定の給付を行なう制度があります。

この点をご理解いただいたうえで、接種を受けてください。

●保護者の同伴

16歳未満の方、または成年被後見人の接種には、保護者の同伴が必要です。

中学生については、保護者が同伴しない場合には、保護者がワクチン接種の安全性等を理解したうえで、あらかじめ予診票の「**予防接種希望書**」に保護者の自署をしてください。

予診票は、池袋保健所・長崎健康相談所、実施医療機関にあります。

●妊娠されている方へ

妊娠されている方向けのワクチンもありますので、接種を希望する場合は、かかりつけの産科医にご相談ください。

接種費用

- 1回目…3,600円
- 2回目…2,550円（1回目と異なる医療機関で受ける場合は3,600円）
- 予診の結果、接種を行なえなかった場合…1,790円

インフルエンザ予防接種費用の助成

豊島区では、接種日現在豊島区に住民登録または外国人登録がある方で、下記に該当する方を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部または全額を助成します。

助成期間 10月1日から平成23年3月31日までのワクチン接種

一部助成

【高齢者への助成】

●対象者

- ①65歳以上の方
- ②60歳から64歳までの方で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障害がある身体障害者手帳1級の方

●自己負担額 2,200円

●助成用の予診票交付

- ①65歳以上の方には、9月下旬に郵送しました。
- ②上記②の条件に該当する方は、身体障害者手帳（1級）または診断書をお持ちのうえ、池袋保健所健康推進課または長崎健康相談所で交付申請をしてください。

【子どもへの助成】

●対象者

接種日に1歳から13歳未満の方

●自己負担額 1回目・2回目とも1,500円

（医師の予診の結果、接種が受けられない場合、自己負担900円）

●助成用の予診票交付

対象者には、9月下旬に郵送しました。予診票が使用できるのは1歳から13歳の誕生日の2日前までです。ご注意ください。

※転入等により届いていない方は、池袋保健所健康推進課・長崎健康相談所にご連絡ください。

全額助成

●対象者

- ①生活保護を受けている方
- ②「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律」による支援給付を受けている方

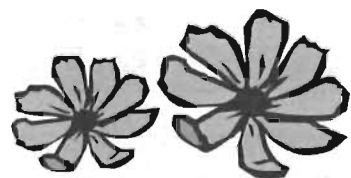
●自己負担額 無料

●助成用の予診票交付

1歳から13歳未満・65歳以上の対象者には郵送しました。

【0歳・13歳から64歳までの方】

接種を希望する方は、①生活保護受給証明書②中国残留邦人等本人確認証をお持ちのうえ、池袋保健所健康推進課または長崎健康相談所の窓口で、交付を受けてください。



エンザ予防接種実施医療機関

費用助成を取扱う医療機関

高 : 65歳以上の方
 子 : 1歳~13歳未満の方
 生 : 13歳以上64歳未満の方
 空欄 : 費用助成なし

	医療機関名	住 所	電話番号	費用助成
115	あんこうメディカルクリニック	西池袋1-17-10 エキニア池袋7F	3971-9941	高・子・生
116	山田循環器科医院	西池袋1-25-1 豊田ビル8F	3986-6060	高・生
117	池袋大谷クリニック	西池袋1-39-4	3986-0337	高・生
118	池袋大久保医院	西池袋1-43-5	3987-3785	高・子・生
119	池袋クリニック	西池袋2-35-8	3982-6228	高・子・生
120	平塚胃腸病院	西池袋3-2-16	3982-1161	高・生
121	末延医院	西池袋3-10-14	3986-4015	高・子・生
122	松本医院	西池袋3-13-4	3981-3757	高・子・生
123	ノガキクリニック	西池袋3-22-13 丸栄ビル2F	3980-6150	高・子・生
124	優レディースクリニック	西池袋3-25-11 第8志野ビル2F	3984-2278	高
125	立教通り皮フ科形成外科	西池袋3-29-9	5954-3051	高・子・生
126	原整形外科病院	西池袋3-36-23	3988-5005	高・生
127	尾形医院	西池袋5-3-2	3971-2089	高・生
128	タワーグランディア内科クリニック	西池袋5-5-21 ザ・タワーグランディア2F	5911-7591	高・生
129	なかい耳鼻咽喉科クリニック	西池袋5-5-21 ザ・タワーグランディア2F	5960-4133	高・子・生
130	渡辺整形・形成外科	西池袋5-5-21 ザ・タワーグランディア2F	5979-8840	高・子・生
131	大久保形成外科皮膚科医院	西池袋5-17-7	5979-7076	高・生
132	西沢医院	西池袋5-19-11	3971-6891	高・子・生
133	高崎医院	西池袋5-21-1	3971-0980	生
134	桐野医院	西池袋5-27-15-101	3957-4305	高・子・生
135	仁木医院	池袋1-1-6	3988-2005	高・生
136	長汐病院	池袋1-5-8	3984-6161	高・生
137	天心堂医院	池袋1-7-14	3971-3387	高・子・生
138	矢部クリニック	池袋2-24-2	3982-3191	高・生
139	岡野クリニック	池袋2-37-10	3982-8400	高・生
140	安康レディースクリニック	池袋2-42-3 2F	3971-3544	高・子・生
141	池袋2丁目医院	池袋2-53-8 秋島ビル3F	3981-9505	高・子・生
142	たじま医院	池袋2-61-5	3971-0388	高・子・生
143	慶愛クリニック	池袋2-65-6	3987-3090	高・生
144	上田胃腸クリニック	池袋2-66-10	5953-5903	高・生
145	宮澤医院	池袋2-75-2	3971-5810	高・子・生
146	関野病院	池袋3-28-3	3986-5501	高・生
147	関野臨床薬理クリニック	池袋3-28-3	5396-4530	生
148	阿部医院(池袋)	池袋3-70-1	3971-5570	高・子・生
149	富士クリニック	池袋4-1-9 東光ハイソ1F	3985-7341	高・生
150	土屋医院	池袋4-17-10	3971-1848	高・子・生
151	松村循環器科医院	池袋4-34-8	3971-3037	高・子・生
152	薬師寺医院	池袋本町1-44-5	3985-5852	生
153	田村医院	池袋本町1-45-16	3971-4922	高・子・生
154	大川クリニック	池袋本町2-5-3	3987-3711	高・子・生
155	岡田医院	池袋本町2-32-8	3982-6051	高・子・生
156	福原耳鼻咽喉科医院	池袋本町3-1-12	3971-1035	高・子・生
157	佐藤医院	池袋本町3-22-4	3971-6693	高・生
158	松浦クリニック	池袋本町3-22-23	5952-7166	高・子・生
159	川口クリニック	雑司が谷1-9-7	5396-8036	高・子・生
160	平井医院	雑司が谷1-26-10	3971-8064	高・子・生
161	チトセ村上医院	雑司が谷2-5-7	3971-6236	高・子・生
162	鬼子母神診療所	雑司が谷3-3-17	3984-6821	高・生
163	清水クリニック	雑司が谷3-7-3	3980-8182	高・子・生
164	沢井内科医院	雑司が谷3-7-15	3971-2675	高
165	鶏山医院	雑司が谷3-8-10	3982-1331	高・子・生
166	しおばら内科循環器クリニック	雑司が谷3-8-13	3982-5530	高・子・生
167	南郷医院	高田1-19-21	3971-2812	高・子・生
168	岡崎耳鼻咽喉科医院	高田1-40-12 岡崎ビル2F	3981-0763	高・子・生
169	高田馬場病院	高田3-8-9	3971-5114	高・子・生
170	大同病院	高田3-22-8	3981-3213	高・子・生
171	私のクリニック目白	目白1-4-1 ホテルメッツ目白1F	5992-5550	高・生

	医療機関名	住 所	電話番号	費用助成
172	クリニック安田	目白2-5-27 目白邸ビル2階	3986-4466	
173	目白整形外科内科	目白3-4-11 目白NCKビル3F	5988-7211	高・子・生
174	目白駅前たけしクリニック	目白3-4-13 大熊ビル2階	3987-6155	
175	めじろ内科クリニック	目白3-5-11 NOBビル3F	3953-5831	高・子・生
176	目白医院	目白3-5-13	3954-0062	高・生
177	荒木医院	目白3-6-4	3953-4006	高・子・生
178	目白おかの内科	目白3-16-15 西ビル1F	5988-3363	高・子・生
179	村井耳鼻咽喉科医院	目白4-7-12	3951-3431	高・生
180	たなか耳鼻咽喉科	目白5-4-7	3951-0201	高・子・生
181	河住内科循環器科	南長崎1-5-18	3951-0410	高・子・生
182	古明地医院	南長崎1-16-17	3951-6808	高・子・生
183	椎名町クリニック	南長崎1-25-6 グランドステイ1F	5988-0131	高・生
184	河島医院	南長崎1-25-8	3951-6016	高・生
185	井口クリニック	南長崎2-5-12	5988-7595	高・子・生
186	大須賀医院	南長崎2-22-6	3952-3255	高・生
187	南長崎こみ山医院	南長崎3-14-17	3953-0086	高・子・生
188	刑部医院	南長崎3-16-19	3952-3018	高・子・生
189	平間医院	南長崎3-39-13	3951-3361	高・子・生
190	本阿弥医院	南長崎4-24-12	3953-1411	高・生
191	城田医院	南長崎5-5-2	3950-0776	高・子・生
192	長浜小児科内科医院	南長崎5-10-10	3951-3597	子・生
193	としま昭和病院附属クリニック	南長崎5-12-8	3953-5556	高・生
194	としま昭和病院	南長崎5-17-9	3953-5555	高・生
195	橋本クリニック	南長崎5-25-8	3951-2329	高・生
196	小川クリニック	南長崎6-7-11	3951-0356	高・子
197	柳沢医院	南長崎6-21-21	3951-5107	高・子・生
198	武藤クリニック	長崎1-22-11	3957-7065	高・子・生
199	衛藤医院	長崎2-3-19	3957-2284	高・子・生
200	寺田クリニック	長崎2-27-19	3957-4567	高・生
201	ながしま脳外科内科クリニック	長崎3-19-14 ミザールビル1F	5917-6850	高・子・生
202	しゅつとう医院	長崎4-7-12	3958-7200	高・子・生
203	進士医院	長崎4-14-14	3959-0525	高・子・生
204	豊島長崎クリニック	長崎4-25-15	6905-8682	高・子・生
205	永谷医院	長崎4-37-9	3973-0186	高・生
206	しのざきクリニック	長崎5-1-31 豊島ハイソ201号	5966-2249	高・生
207	吾妻医院	長崎6-2-12	3957-5502	高・生
208	木村医院	千早2-8-13	3957-8611	高・子・生
209	青柳医院	千早2-25-2	3957-4151	高・子・生
210	田淵医院	千早2-32-18	3972-5787	高・子・生
211	わかしま内科・消化器科	千早4-27-7	5964-8100	高・子・生
212	豊島整形外科・内科	千早4-34-7	5917-2833	高・子・生
213	本田皮膚科	要町1-1-9	3957-0160	生
214	手塚クリニック	要町1-11-1	3957-3456	高・子・生
215	要町ホームケアクリニック	要町1-11-11-203	3957-7501	高・生
216	要町病院	要町1-11-13	3957-3181	高・生
217	加藤内科	要町1-18-5	3957-2928	高・生
218	安田耳鼻咽喉科	要町1-21-6	3957-3387	高・子・生
219	もみの木クリニック	要町2-4-8 大恵ビル2F	5966-5577	高・子・生
220	守矢クリニック	要町2-7-14	5995-5551	高・子・生
221	千川産婦人科医院	要町3-10-1	3957-1332	高・子・生
222	千川篠田整形外科	要町3-13-8	3959-4114	高・子・生
223	もりかわ医院	要町3-21-11-3F	5966-1316	高・生
224	みなと小児科	要町3-22-10 星野館ビル301	3973-5080	子
225	原内科クリニック	高松2-48-7	3955-2219	高・子・生
226	清水医院	高松2-56-7	3955-5308	高・子・生
227	たばたクリニック	高松3-6-15	3959-3716	高・子・生

下記の医療機関で予防接種が受けられます。
 予約が必要な場合もありますので、あらかじめ医療機関に
 お問い合わせください。
 平成22年10月1日現在の情報です。今後、変更されることがあります。

平成22年度豊島区インフル

	医療機関名	住 所	電話番号	費用助成
1	駒一クリニック	駒込1-4-1	5977-8701	高・子・生
2	部坂耳鼻咽喉科医院	駒込1-29-1	3946-2087	高・子・生
3	北村医院	駒込1-32-1 駒込富士ハイツ1F	5940-7731	高・子・生
4	駒込山王クリニック	駒込1-37-10 駒込インテリジェントビル1F	6304-1839	高・子・生
5	駒込皮膚科クリニック	駒込1-42-2 中村ビル301	3947-0787	
6	安井医院	駒込1-44-1-101	3941-5677	高・子・生
7	駒込北口クリニック	駒込2-3-6 駒込北口ビル1F	3949-2177	高・生
8	高橋クリニック	駒込2-12-11 吉川ビル2F	5907-7311	高・子・生
9	加塚医院	駒込3-3-9	3910-3811	生
10	金澤医院	駒込3-5-7	3910-4952	高・子・生
11	久保田小児科医院	駒込4-15-7	3949-7498	子・生
12	こまごめ整形外科内科	駒込6-27-10 シャンポール1F	5907-5700	高・子・生
13	幸和クリニック	駒込6-33-17	3917-8105	高・子・生
14	松岡外科眼科医院	巣鴨1-3-3	3945-5108	高・生
15	青葉こころのクリニック	巣鴨1-3-22 2F	5981-0556	高・生
16	小林内科クリニック	巣鴨1-4-1	5977-8070	高・子・生
17	小川医院	巣鴨1-12-4	3941-2805	高・子・生
18	アーバンハイツクリニック	巣鴨1-16-2 アーバンハイツ巣鴨B棟1階	3946-6721	高・生
19	すがも腎クリニック	巣鴨1-18-8 巣鴨東宝ビル	6902-3880	高・子・生
20	巣鴨皮膚科医院	巣鴨1-18-11-2F	3947-7700	高・子・生
21	ひもろぎ心のクリニック	巣鴨1-20-10 宝生第一ビル5階	5940-5547	
22	巣鴨さかたクリニック	巣鴨1-23-7	3947-6216	高・子・生
23	松丸胃腸科外科	巣鴨1-24-8-1F	3944-4462	高・子・生
24	及川医院	巣鴨1-40-5-1F	3945-9270	高・生
25	巣鴨クリニック	巣鴨2-4-2 岡田ビル301	3918-1666	高・子・生
26	みどりぎ皮ふ科	巣鴨2-13-11	5961-9966	高・子・生
27	阿部医院(巣鴨)	巣鴨3-17-13	3918-4350	高・子・生
28	緒方医院	巣鴨3-30-3	3918-6566	高・子・生
29	司生堂クリニック	巣鴨3-33-3	3910-8181	高・子・生
30	とよかま内科	巣鴨3-34-10 イグル巣鴨101	5961-5152	高・子・生
31	いけべ子どもクリニック	巣鴨4-1-15	5907-5524	子・生
32	江戸橋診療所	巣鴨4-4-8	3918-1768	高・子・生
33	巣鴨医院	巣鴨4-22-4	5567-1955	高・子・生
34	小泉医院	巣鴨4-28-4 オーガスト80 1F	3940-0350	高・子・生
35	吉田クリニック	巣鴨4-30-12	5907-3553	高・子・生
36	藤本医院	西巣鴨1-9-1	5974-1577	高・子・生
37	山口病院	西巣鴨1-19-17	3915-5885	高・生
38	仙石クリニック	西巣鴨1-21-4	3576-5858	高・子・生
39	大橋内科クリニック	西巣鴨1-26-3	3916-0061	高・子・生
40	月本診療所	西巣鴨2-1-16	3918-6272	高・子・生
41	巣鴨病院	西巣鴨2-36-18	3917-2320	高・子・生
42	久保田クリニック	西巣鴨3-19-3	3917-0062	高・生
43	高田クリニック	西巣鴨3-25-11 メトロエーステート西巣鴨207	3576-7275	高・子・生
44	おおぞら内科・皮ふ科	西巣鴨4-6-2 1F	3910-1136	高・子・生
45	梅園医院	西巣鴨4-13-11	3918-1296	高・子・生
46	一心病院	北大塚1-18-7	3918-1215	高・子・生
47	大塚台クリニック	北大塚1-23-3	5974-6141	高・子・生
48	山下診療所大塚	北大塚2-1-1 大塚プラザ4F	3910-6711	高・子・生
49	山手大塚レディースクリニック	北大塚2-1-1 6F	5907-6158	生
50	晴和医院	北大塚2-2-5	3917-3503	高・生
51	大塚北口診療所	北大塚2-6-12	3949-1141	高・子・生
52	伊藤内科小児科医院	北大塚2-17-12	3918-4074	高・子・生
53	大塚メディカルクリニック	北大塚2-27-3	5961-5850	高・生
54	光メディカルクリニック	北大塚3-34-1 D.Tビル4階	5907-6684	
55	クリニック西川	南大塚1-18-2 作田ビル1F	5395-0721	高・生
56	さかつげ医院	南大塚1-27-16	3946-7278	高・子・生
57	野田医院	南大塚1-46-23	3945-3211	高・子・生

	医療機関名	住 所	電話番号	費用助成
58	モモ・メディカル・クリニック	南大塚1-51-1	3945-3344	高・子・生
59	渡辺胃腸科医院	南大塚1-53-1	3943-6371	高・子・生
60	七村整形外科医院	南大塚2-2-18	3947-1010	高・生
61	おおつか内科クリニック	南大塚2-10-1	6902-3200	高・子・生
62	大蔵耳鼻咽喉科医院	南大塚2-11-8	3947-8733	高・子・生
63	まの産婦人科	南大塚2-25-9	5940-0303	高・子・生
64	大塚第一診療所	南大塚2-25-20	3941-0888	高・子・生
65	中村クリニック	南大塚2-32-3	3945-8072	高・子・生
66	十九浦医院	南大塚2-35-3	3941-8575	高・子・生
67	くにやクリニック	南大塚2-37-11-101	5319-0873	高・子・生
68	南大塚クリニック	南大塚2-41-9 坂本ビル1F	3943-7277	高・生
69	山川病院	南大塚3-9-11	3982-7798	高・生
70	横山クリニック	南大塚3-32-10 今井保全ビル1F	5985-6006	高・子・生
71	大塚・栄一クリニック	南大塚3-45-5 1F	3987-8110	高・子・生
72	大松澤耳鼻咽喉科医院	南大塚3-52-1 山田ビル2F	3981-0871	高・生
73	関内科小児科	上池袋1-10-5	3916-5200	高・子・生
74	宮沢クリニック	上池袋1-37-22	5961-6548	高・子・生
75	豊島中央病院	上池袋2-42-21	3916-7211	高・生
76	なかやクリニック	上池袋2-44-7	3917-1888	高・子・生
77	たかのクリニック	上池袋3-34-12	3916-3818	高・子・生
78	しまくら整形外科	上池袋4-1-1	5961-1888	高・生
79	江夏医院	上池袋4-2-3	3915-6824	高・子・生
80	かみいけクリニック	上池袋4-25-7 伊藤ビル1F	3949-0231	高
81	柴内科医院	東池袋1-15-3 柴ビル3F	3971-4418	高・子・生
82	さとう消化器内科クリニック	東池袋1-19-10	3590-8111	高・生
83	林クリニック	東池袋1-39-15 シャトレー東池袋204	3988-2773	高・子・生
84	山下医院	東池袋2-11-8	3971-4994	高・子・生
85	藤山医院	東池袋2-18-6	3981-8439	高・子・生
86	宏池神経外科・内科診療所	東池袋2-19-2 第2八千代マンション101	3985-3854	高・生
87	大越外科医院	東池袋2-26-4	3971-3012	高・子・生
88	ステラ耳鼻咽喉科	東池袋2-45-2	3983-7570	高・子・生
89	後藤クリニック	東池袋2-45-4 上村第一ビル1F	5928-0510	高・子・生
90	岡本病院	東池袋2-5-5	3987-6580	高・子・生
91	水庭クリニック	東池袋2-55-4	3971-7057	高・子・生
92	林胃腸科外科クリニック	東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル7F	3988-5700	高・子・生
93	山口クリニック	東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル7F	3988-0100	高・生
94	池袋病院	東池袋3-5-4	3987-2431	高・生
95	城島クリニック	東池袋3-9-5 森田ビル2F	3983-3741	高・生
96	高橋内科医院	東池袋3-13-13	3971-4581	高・子・生
97	ライズシティクリニック	東池袋4-5-1 エアライズタワー108	5944-9292	
98	石嶋クリニック	東池袋4-35-5	3971-4877	高・生
99	高橋診療所	東池袋5-27-8	3971-0585	高・子・生
100	西沢クリニック	東池袋5-49-6 白峰ビル5・6F	5958-7738	高・子・生
101	恵クリニック	南池袋1-7-20	3980-0378	高
102	久保田潤一郎クリニック	南池袋1-18-1 池袋三品ビル7F	5911-5553	高・子・生
103	耳鼻咽喉科北川医院	南池袋2-12-9	3971-5521	高・子・生
104	伊藤医院	南池袋2-19-1	3971-6073	高・子・生
105	大木医院	南池袋2-19-4	5391-7886	高・子・生
106	池袋久野クリニック	南池袋2-26-5 都民興業池袋ビル9F	5949-6119	高・生
107	池袋セントラルクリニック	南池袋2-26-7 東京池袋城北ビル6階	5911-7262	
108	木村整形外科	南池袋2-29-4	3984-3306	高・子・生
109	松本レディースクリニック南池袋	南池袋2-35-4 ユニティ池袋2F	5958-5633	生
110	あずま通りクリニック	南池袋3-18-34 101	3982-7203	高・子・生
111	西池袋秀クリニック	西池袋1-2-1 クリフックススクエア2F	5952-0066	生
112	藤田クリニック	西池袋1-2-2 ウエストワンビル3F	3981-7728	高・子・生
113	池袋内科	西池袋1-3-5 山中ビル2階	5960-8558	
114	東京内視鏡クリニック	西池袋1-6-1	5985-7177	

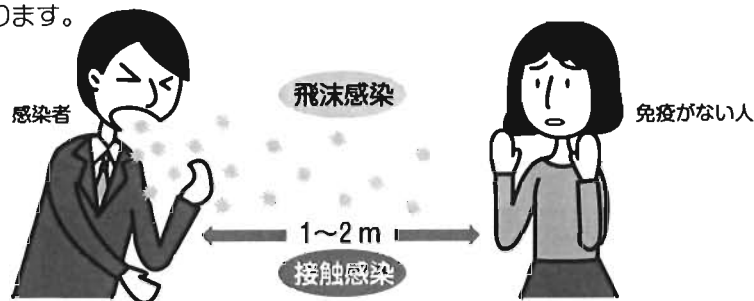
平成22年8月10日 WHO（世界保健機構）より、今般の新型インフルエンザ（A/H1N1）における世界的流行状況を「ポ
ストパンデミック（世界的大流行後）」とするという発表がありました。しかし、地域的な流行の可能性はあり、今後も警戒は
必要です。ひとり一人が、日頃から感染予防に努めましょう。

ひとり一人ができる予防対策

インフルエンザの感染経路は？

感染した人の咳やくしゃみなどと一緒に放出されたウイルスを吸い込む
ことで感染するといわれています。

また、手指についたウイルスが、目や鼻、口の粘膜を通じて感染するこ
ともあります。



予防の基本は手洗いとうがい

帰宅時、食事の前や病気の人と接触した後などは、必ず手洗いとうがいを
しましょう。

石けんをつけて1回最低15秒以上こすり洗いし、水でよく流しましょう。
洗ったあとは、個人の清潔なタオルやペーパー手折りで手の水分を十分に
拭き取ります。



咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみが出る時は、不織布製マスク（ガーゼではないもの）を
しましょう。

咳やくしゃみをするときは、手やティッシュなどで口と鼻をおおい、他の
人から顔をそらして、2m以上離れます。使ったティッシュは、ふたのある
ゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。

マスクのつけ方

感染防止には不織布製マスクが有効です。着用するときは、顔とマスク
の間にすき間をつくらぬよう正しく着用しましょう。

- ①鼻、口、あごを覆う
- ②しっかりフィットさせる
- ③マスクの表面は触らない
- ④触った手で、顔・目などをこすらない
- ⑤はずすときは、紐を持ち表面に触れない
- ⑥ビニール袋などに密閉して捨てる



日頃から体調管理を

- 睡眠を十分とり、栄養バランスのとれた食事と適切な水分補給をしまし
よう。
- 適度な運動、禁煙で体力づくりをしましょう。
- 室内の換気や湿度に気をつけましょう。

重症化予防のために予防接種を

インフルエンザにかかりにくくする、かかったときに重症化しないために、
ワクチン接種による予防が大切です。

家族が感染したとき

家庭での看病や介護は…

- ①看病する人も受ける人も不織布製マスク（ガーゼではないもの）をつけ、看病の前後は
十分に手洗いします。
 - ②感染した家族と、感染していない家族は、違う部屋にし、換気をこまめにします。
 - ③排泄物や鼻を拭いたティッシュ、使用した不織布製マスク等、感染の可能性がある廃棄物
はビニール袋で密封します。その後、十分に手洗いします。
 - ④療養中の食事は、消化がよく栄養価の高いものにし、スポーツドリンクや湯冷まして水分
も十分に補給します。
- さらに、一人暮らしの高齢者の方など地域で見守り、支え合うことが必要です。

家庭内での清掃や消毒は…

感染した家族が使用した場所や物品は、消毒が必要です。スプレー噴霧ではウイル
スを舞い上げ、消毒が不十分となる可能性があるため、必ず拭き取ります。清掃や消
毒をするときは、不織布製マスクやゴム手袋を着用し、換気をこまめに行ないます。

消毒用エタノール	薬局などで購入できる「消毒用エタノール」をペーパータオルなどにしみこませて、必要な箇所を拭き取る
次亜塩素酸ナトリウム	塩素系漂白剤の薄め液をペーパータオルなどにしみこませて、必要な場所を拭き取る
ドアノブ、便座、スイッチ、手すり、テーブル、椅子など	消毒薬で拭き取る
食器、衣類、シーツなど	通常の食器の洗浄、洗濯を行なう

