

ダブル
今年もW予防
をしよう★

2022年度(令和4年度)

インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症

同時流行が危惧されています。

予防方法はどちらも**同じ**です！

うつらない・うつさない
ためにできることを！

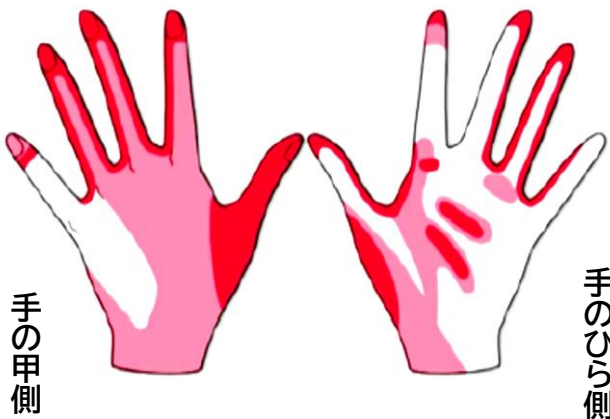
正しい予防方法ができているかチェックしてみましょう☞

①手洗い

□親指・指先・手首・手の甲を
意識して手洗いをする

■洗い残しの多いところ

■やや洗い残しの多いところ



□石けん・流水で手洗いをする

◎石けんでの手洗いは、手に付着した
ウイルスを1/10000まで減らします！

②マスク

□鼻や口をしっかりとおおう



□鼻・ほほ・あごとマスクの
すき間を埋める

□マスクを外すときは
表面を触らない(ひも部分を持つ)



□マスクを外した状態で
近距離での会話は控える

③④は裏面へ➡

③体調管理

□**体温と風邪症状の有無を毎日チェック**する
→咳・鼻水・頭痛等

□普段から**免疫力を高める生活**を送る

→免疫力とは体に侵入したウイルスなどを取り除く機能です。
免疫を効率よく働かせるためには以下のような健康づくりが大切です。

(例)

朝ごはんをしっかり
食べる

できるだけ階段を使い
運動量を増やす



早寝早起きを
心がける

好きなことをして
ストレス発散をする

※健康づくりのMyルーティンとは…日々の生活の中で、自分に合った健康づくりを習慣的に取り入れることを指します。

④予防接種



予防接種を受けることで、発症の可能性を減らし、重症化を予防します。
接種には予約が必要です。

【インフルエンザワクチン】

予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに約2週間程度かかります。
インフルエンザが流行する前の12月中旬頃までに、予防接種を受けておくと効果的です。

※**満65歳以上の明石市民の方**はインフルエンザワクチンを**無料**で接種することができます。(1回限り)

【明石市高齢者インフルエンザ予防接種】接種できる期間:令和4年10月1日(土)~令和5年1月31日(火)

お問い合わせ先:保健予防課(078-918-5668)

【新型コロナワクチン】

接種対象者や回数により、接種スケジュールが異なります。
詳しい内容は市ホームページをご確認ください。

明石市 コロナワクチン



明石市コロナワクチン専用ダイヤル(予約):0120-227-710



お問い合わせ:あかし保健所 健康推進課 電話:078-918-5657
FAX:078-918-5440

