

# インフルエンザワクチンの 接種はお早めに！

2024～2025年の冬季インフルエンザは、11月ごろから感染者数が増え始め、12月に急激な拡大が見られました。インフルエンザワクチンは流行前の接種がお勧めです。



## ワクチン接種のお勧め理由

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。もちろんワクチンを接種したからといって、完全に回避できるわけではありませんが、少なくとも感染しにくくなり、もし感染しても、重症化を防ぐ効果が期待できます。ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、流行前に早めの接種がお勧めです。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。流行が始まる前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう。



## 特にワクチン接種をお勧めしたいのはこんな方

- ・65歳以上の高齢者の方
- ・乳幼児・小学校低学年などのお子様
- ・ぜんそく・糖尿病など、基礎疾患のある方
- ・妊婦の方

チクツとするけど、すぐに終わるよ

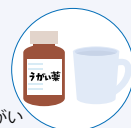


check

上記に該当する方と同居している方もワクチン接種を推奨します。

## ワクチン接種以外の日常生活での予防策

- ・小まめなうがい、手洗いを行う
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける
- ・人混みはなるべく避け  
外出時はマスクを着用する
- ・乾燥する室内は加湿器などで湿度を50～60%に保つ



うがい



手洗い



マスク



加湿器



## インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンは発病リスクを減らします。発病した場合でも、重症化を防ぐ効果があります。ワクチンを接種しなかった方の発病率を基準にすると、接種した方の発病率は相対的に60%減少しています。

