

流行前に接種しよう！

インフルエンザワクチン

インフルエンザは例年12月ごろから流行し始め、1月末から3月上旬にかけて流行のピークを迎えます。効果的な予防のためにはワクチン接種が重要ですが、接種後に十分な効果が表れるまでには約2週間かかります。

そのため、インフルエンザの流行が本格化する前である12月中旬までにはワクチン接種を受けましょう。

ワクチンは、インフルエンザを発症する可能性を減らし、万が一発症した場合でも重症化を防ぐ一定の効果があるとされています。ワクチンを接種しなかった人の発病リスクを基準とすると、接種した人の発病率リスクは、相対的に60%減少しています。また、インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

ワクチンの効果

高齢者福祉施設に入所している
65歳以上の人

- ・発病を34～55%阻止
- ・死亡を82%阻止

6歳未満の子供

- ・発病防止に対する有効性が41～63%

3歳未満の子供

- ・発病防止に対する有効性が42～62%

出典：2025-26期の季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解



特にワクチン接種が推奨される人

65歳以上の高齢者

子供

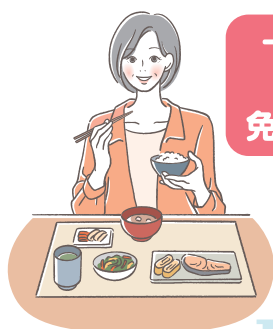
(乳幼児や小学校低学年など)

ぜんそく、糖尿病などの持病のある人

妊婦

上記の人と同居している人

ワクチン接種以外の対策も忘れずに



十分な栄養と睡眠をとり
免疫力を高める

小まめに
手洗いをする



インフルエンザウイルスが
体内に侵入しにくい
生活環境をつくり、
免疫力を高めて
重症化を予防しましょう。

外出時はマスクを
着用し、人混みは
なるべく避ける



加湿器などで
部屋の湿度を
50～60%に保つ