

# インフルエンザ予防接種 を受けましょう

インフルエンザは**予防**が大切



ワクチン



手洗い



マスク



うがい

## 1 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、罹患した場合の重症化防止に有効と報告されており、我が国でも年々ワクチン接種率が上昇してきています。

## 2 帰宅時の手洗い、うがい

咽頭粘膜や手指など身体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。

## 3 人混みや繁華街への外出を控えること、外出時のマスク着用

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。また、外出時には必ずマスク着用を心がけましょう。

## 4 十分な休養と栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養と栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

## 5 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度を保つことも効果的です。

10月1日の接種から、令和7年度のインフルエンザ予防接種補助を行います。  
予防接種を受ける際には、**事前に医療機関等へお問い合わせください。**

## インフルエンザ予防接種補助要件

|       |                                                                                                                           |           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 補助対象者 | 建築国保に加入の方                                                                                                                 |           |
| 接種期間  | 令和7年10月1日～令和8年3月31日                                                                                                       |           |
| 補助額   | 65歳未満の人                                                                                                                   | 2,200円 限度 |
|       | 65歳以上の人                                                                                                                   | 1,650円 限度 |
|       | ※市町村によって接種費用の一部補助があります。詳しくはお住いの市町村にご確認ください。<br>※接種日時時点の年齢により補助額が変わります。                                                    |           |
| 補助回数  | 期間内1回(13歳未満2回)                                                                                                            |           |
| 実施機関  | 委託医療機関・一部健診機関等                                                                                                            |           |
| 申請手続き | <ul style="list-style-type: none"> <li>予防接種後、領収書等を添えて所属の支部で申請手続きを行ってください。</li> <li>本部で申請受理後、後日支部経由で補助金が支給されます。</li> </ul> |           |

## インフルエンザ予防接種の効果や副反応

(インフルエンザ予防接種についての詳しいことは医師に相談してください。)

### 《効果》

- ◆インフルエンザに感染しにくくなる。
- ◆感染したとしても症状が軽くなる。
- ◆重症化や合併症を予防する。

### 《副反応》

- ◆注射のあとが赤くなる・腫れる・痛くなる
- ◆発熱 ◆頭痛 ◆寒気 ◆だるい

### 《まれな副反応》

- ◆ショック症状 ◆じんましん ◆呼吸困難

### 《予防接種を受けた後の一般的な注意事項》

1. 予防接種を受けた後30分は、急な副反応が起こることがあります。医師とすぐ連絡を取れるようにしておきましょう。
2. 副反応の多くは24時間以内に出現しますので、特にこの間は注意しましょう。
3. 入浴は差し支えありませんが、注射したところを強くこするのはやめましょう。
4. 接種当日はいつも通りの生活をしてかまいませんが、激しい運動や大量の飲酒は避けましょう。

### 65歳以上の方への注意点

できるだけ、お住いの市町村が指定する委託医療機関等で予防接種を受けてください。

なお、市町村が指定する委託医療機関等以外で受けられた場合に、市町村からの補助が受けられなくなる場合がありますのでご注意ください。詳しくは、お住いの市町村にあらかじめお問い合わせください。