

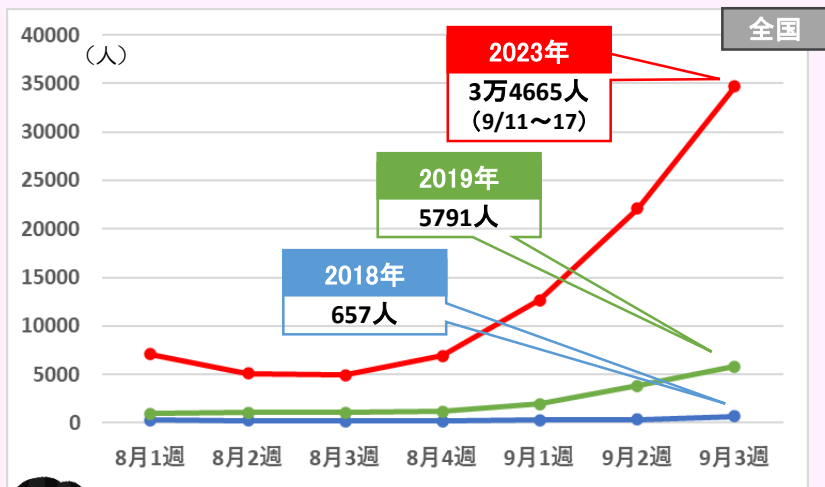
# インフルエンザ“異例”の急拡大！ コロナとの同時流行に備えましょう

京都府農協健康保険組合

夏以降、全国的に季節性インフルエンザの異例の流行が続き、新型コロナウイルスとの同時流行拡大が懸念されています。

## インフルエンザ注意報！

季節性インフルエンザの患者報告数（定点報告）



厚労省HP「感染症発生動向調査」より作成



インフルエンザは通常、冬に流行することから、9月としては異例の状況となっています！

### <インフルエンザ流行の背景>

#### ・感染症にかかりやすい状態

→ 新型コロナ禍に入った2020年度以降、感染予防策が強化され、インフルエンザが流行しなかったことで、免疫を持たない人が増えている。

#### ・感染が広がりやすい状況

→ 感染対策のゆるみ・海外との往来の増加

## 同時流行に備えて、感染予防策の徹底を！

### 基本的な感染対策

- 1 マスク着用  
咳エチケット
- 2 手洗い・消毒  
うがい
- 3 換気の徹底



インフルエンザと新型コロナの予防方法は同じ！！

### ワクチン接種

インフルエンザのワクチンも新型コロナのワクチンも、感染をある程度防ぐほか、重症化を防ぐ効果が高いとされています。



インフルエンザ  
ワクチン



新型コロナ  
ワクチン

インフルエンザと新型コロナのワクチンの同時接種も可能

### 抵抗力をアップさせる生活習慣

普段からの健康管理も大切です。栄養と睡眠をしっかりとりなど、体の抵抗力も高めておきましょう。

バランスのよい食事

適度な運動

体を温める

十分な睡眠



10/1~31は健康強調月間です！

