



## 冬に流行するインフルエンザの感染を予防しましょう！

インフルエンザは冬季に流行します。感染力が強いため、流行が始まると短期間で感染が拡大します。「マスクを着用する」「手洗い・うがいを徹底する」「部屋の換気をする」「ワクチンを接種する」など、一人ひとりが感染予防に取り組み、まん延を防止することが大切です。

また、インフルエンザは風邪と症状が似ています。「インフルエンザかも？」と思ったら、早めに医療機関(内科や小児科など)を受診しましょう。

### どうやって感染するの？

▽**飛沫感染**…感染者のくしゃみや咳、唾などの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染します。

主な感染場所▼学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

▽**接触感染**…感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れた後、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。

主な感染場所▼電車やバスのつり革、ドアノブなど

### 【インフルエンザと風邪の違い】

|       |      | インフルエンザ             | 風邪                     |
|-------|------|---------------------|------------------------|
| 症状    | 発熱   | 38度以上の高熱(急激に発症)     | 発熱(比較的ゆっくり発症)          |
|       | 全身症状 | 頭痛、関節痛、筋肉痛など        | —                      |
|       | 局所症状 | のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など   | のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など      |
| 流行の時期 |      | 12月から3月(1月から2月がピーク) | 年間を通じて(特に季節の変わり目などに多い) |

### インフルエンザの予防方法は？

▽**手洗い**…帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛ける。

▽**マスクの着用**…人混みに出るときや、くしゃみ・咳が出るときなどは、マスクを着用する。

▽**適切な湿度・温度**…室内の湿度は50～70パーセント、温度は20～25度程度を保つ。

▽**規則正しい生活習慣**…適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事を心掛ける。

▽**インフルエンザワクチンの接種**…感染を防ぐだけでなく、感染しても重症化を抑える効果がある。

**1月31日(金)まで！**  
対象者にワクチン接種費用の助成を行っています。



▲詳細はこちら

### 受診のタイミングは？

高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなどの症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。発熱から12時間未満の場合、検査で陽性反応が出ない場合があります。検査は発熱後12時間以上経過してから受けることをお勧めします。



とうかい減塩day×  
もっと野菜を食べようプロジェクト



### 東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

#### 白菜とちりめんじゃこのペペロンチーノ風炒め



#### 栄養価(1人分)

エネルギー…79kcal

食塩相当量…0.8g

#### 【材料(2人分)】

○白菜… 1/6株  
○ちりめんじゃこ…15g  
○ニンニク… 1かけ  
○赤唐辛子…1/4～1/3本  
○塩…小さじ1/5  
○こしょう…少々  
○オリーブオイル…大さじ1

#### ポイント

\*ビタミンCやカリウム、カルシウムなどが豊富な旬の白菜を使い、洋風の味付けにした簡単レシピです。\*白菜の歯触りと、じゃこのカリカリとした食感が楽しめます！

#### 【作り方】

- ①白菜は軸と葉に切り分け、軸は横1センチメートル幅に、葉は食べやすい大きさに切る。ニンニクは薄切り、赤唐辛子は輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、ちりめんじゃこ、ニンニクを入れて弱火で熱し、香りが立ったら赤唐辛子を加え、ちりめんじゃこがカリッとなるまで炒める。
- ③中火にして白菜の軸を加え、2分ほど炒める。葉を加えてさっと炒め、しんなりしたら塩、こしょうで味付けをして、出来上がり♪