



# インフルエンザ & 新型コロナを防ごう

今季は、インフルエンザの流行が早まっており、新型コロナウイルスとの同時流行のおそれもあります。感染は、主に、手を介して感染する「接触感染」と「飛沫感染」が原因といわれています。

## 感染症から身を守るためには？

### (1) 正しい手洗い

帰宅時や調理の前後、食事の前などこまめに手を洗う。ウイルスは石鹸に弱いため、正しい方法で石鹸を使う。

### (2) 流行前のワクチン接種

65歳以上の方は、越前市が予防接種にかかる費用を一部助成しています。

### (3) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるためには、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

### (4) 適度な湿度を保つ

乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%から60%）を保つことも効果的です。

### (5) 人混みや咳やくしゃみが出る場合はマスクを着用する

### (6) 室内ではこまめに換気をする

## 正しい手洗いの方法



## こんな時にご相談ください



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

名称 ( 所在場所 )	担当地区	電話番号 ( 24時間対応 )
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター ( 矢船町8-12-1 )	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター ( 妙法寺町413 )	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター ( 中央2丁目9-40 )	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて ( 杉尾町1-24-1 )	粟田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 ( 瓜生町33-12-2 )	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき ( 家久町49 )	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776



# 令和7年度 予防接種のお知らせ



65歳以上で接種を希望される方を対象に、越前市が予防接種にかかる費用の一部助成を行っています。

対象	昭和35年9月30日までに生まれた方 接種期間中65歳になられる方は市にご相談ください。
予防接種 兼接種券	9月下旬にお手元に1つの封筒にまとめて届いています。 ・インフルエンザ:水色・新型コロナウイルス:黄色
接種期間	令和7年10月1日～令和8年1月31日
費用	インフルエンザ:2,000円 新型コロナウイルス:7,500円
接種場所	令和7年度越前市・南越前町指定医療機関一覧をご参照の上、医療機関には必ず事前に予約をしてください。
持ち物	予診票兼接種券、接種費用、マイナ保険証、資格確認書等
お問い合わせ先	越前市役所 健康増進課 ☎ 24-2221

## 健康ひろばなごみを開催

参加は無料です!

日時: 令和7年12月11日(木)10:00~11:30

会場: 武生東公民館 講堂

### 「脳と身体のリフレッシュ」

講師 宮本 真由美氏 (ラジオ体操指導士、パワーウォーキング認定指導者)

身体を動かしてフレイルを予防し、脳を活性化しましょう。

※水分と汗拭きタオル、運動のしやすい服装でお越しください。