

65歳以上
京都市民

高齢者インフルエンザ予防接種

※接種料金軽減の事前申請は**郵送**のみの受付です

実施期間 令和2年10月1日～令和3年1月31日

接種場所 京都市インフルエンザ予防接種協力医療機関
(いつでもコール☎661-3755または下記相談窓口へ)

接種料金 2,000円(所得により接種料金の軽減措置があります。)
軽減措置についてのお問合せは下記相談窓口へ

電話相談窓口 京都市高齢者インフルエンザ予防接種郵便申請相談窓口
☎256-8589 令和3年1月29日まで
月～金(祝日、年末年始を除く)
午前8時半～午後5時まで

例年より
早く始まります!



左京医師会・左京区役所共催

左京健康講座2020

今年は、オンライン&
DVD貸出しにて開催

無料

内容 コロナ時代の今こそチャンス!
健康の基本「減塩」の**新**食生活様式を身に付ける

視聴方法



オンライン配信

※左京区役所のHPにて
10/15から配信します



DVD貸出し

※10/15から左京区役所
健康長寿推進課で貸し出します
詳しくは☎702-1219へ

健康長寿推進担当からのおしらせ

感染症, 結核, 肝炎などに係る窓口は**2階22番**窓口になりました。

☎ 702-1219

☎ 702-1316

左 京 さきょう健康ニュースVol.4
さあ今日から健康



～ “with コロナ” を暮らす～

9月は京都市コロナ感染防止徹底月間!

飲食の場や家庭内での感染が拡大しています。
今一度、感染対策を**遵守・徹底**しましょう。



サキちゃん

コロナに感染するときって、「**マスクを外したとき**」なんですって。

そうね! **マスクを外して大声でやり取りをする**, **飲み会やカラオケ**でよく感染していることがわかっているわ。

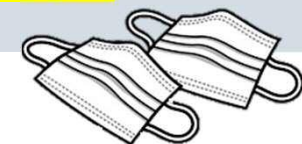


イイネ課長



ヨウくん

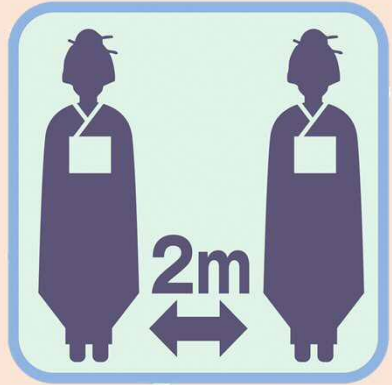
楽しみはもちろん大切やね。
でも、**自分も大切な人も守る**ために、**マスクは忘れんヨウに!!**



インフルエンザ 流行の季節がすぐそこに...

新型コロナウイルスとインフルエンザを
予防するために「新しい生活スタイル」を**実践**しましょう！！

感染防止の**3つ**の基本



人との間隔は
できるだけ
2m空けましょう



症状がなくても
マスクを着用
しましょう



家に帰ったらまず
手を30秒洗い
ましょう



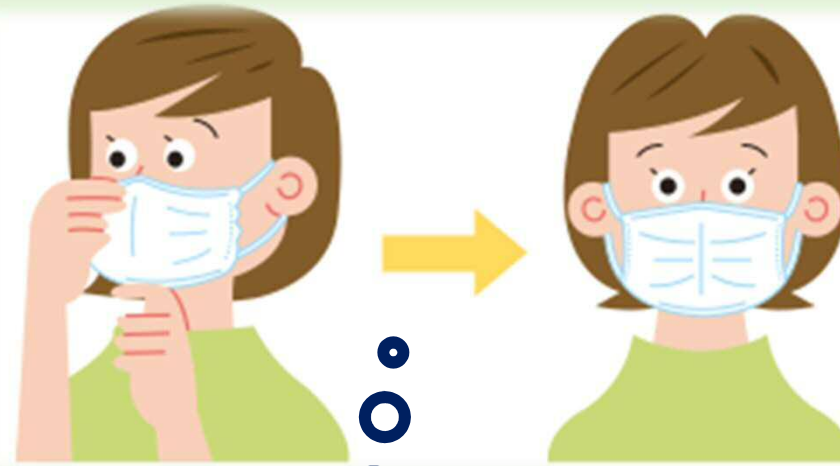
何事も基本が大切。
感染しない・させない生活習慣を
定着させよう！

新型コロナウイルスの特徴を知ろう！

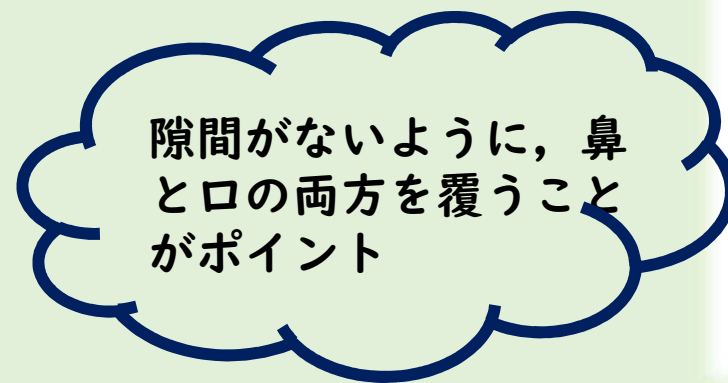
- 感染力のピークは「発症2日前」
- 無症状者からの感染が「50%」
- 潜伏期間が長い「2～14日」
- 基礎疾患（糖尿病，心不全，高血圧，がんなど），
喫煙歴があると重症化する



正しいマスクの使いかたをご紹介します



口を覆う
フィルターに触らず、
ゴム部分から外す



出典：厚生労働省「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク着用の考え方」

インフルエンザは予防できる!!



新型コロナウイルスに
ワクチンはないけど、
インフルエンザには
ワクチンがあります。
ワクチンがあることは当たり前
だと思っていたけど、とっても
ありがたいことなんですね！

打っておこう インフルエンザの ワクチンを

