

# テーマ「感染症を予防しよう！！」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。皆様の健康の保持増進のため、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信していきますので、より健康的な生活を目指しましょう！

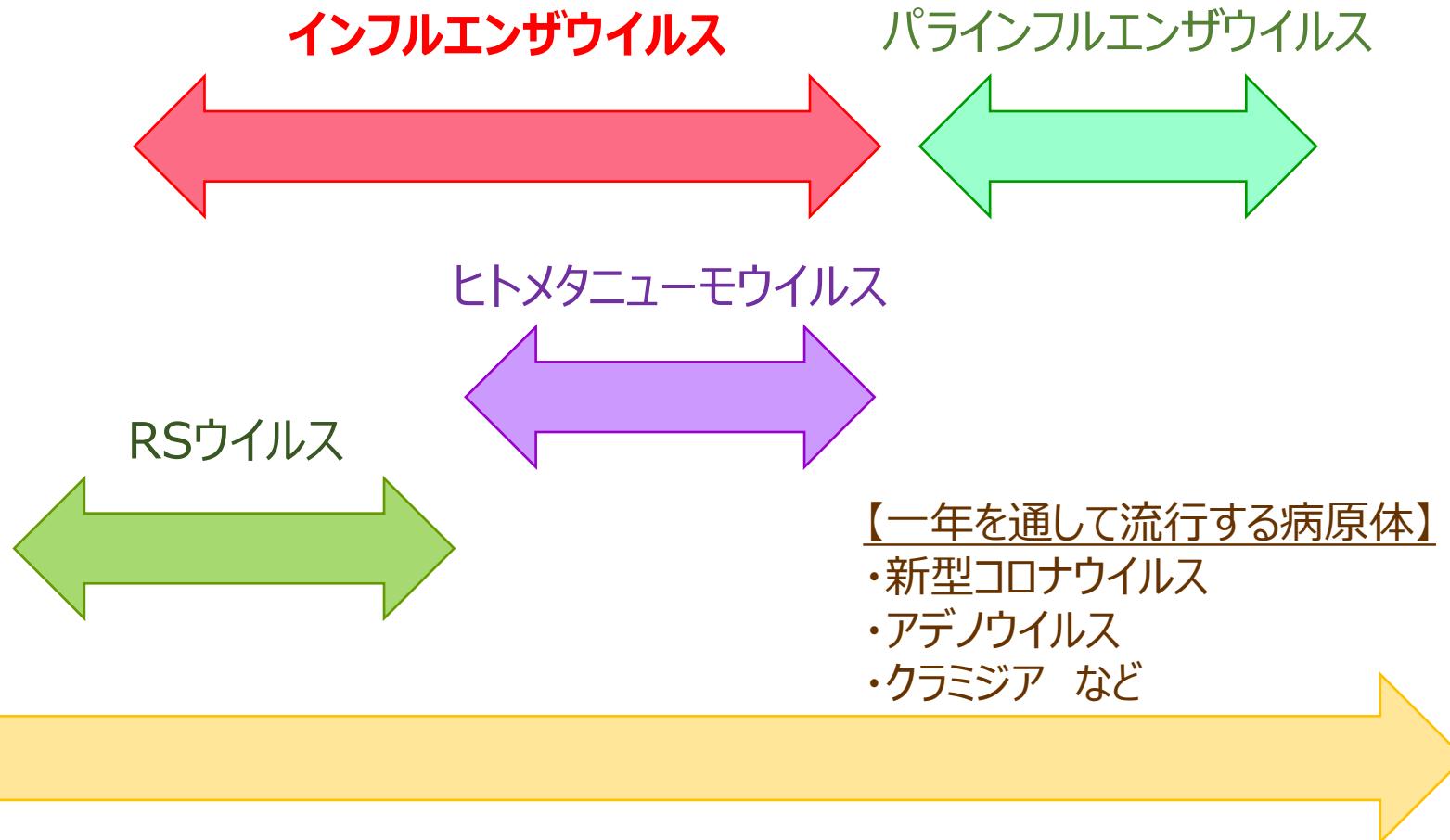
気温が低下し、空気が乾燥する冬季は、インフルエンザやRSウイルス等の風邪が流行しやすい季節です。病原体（ウイルスや細菌等）の種類はさまざまですが、基本的な感染予防策は同じです。

一人一人が感染対策を行い、元気に冬の季節を楽しみましょう。

## 【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均（20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

# 冬季は風邪が流行りやすい



Sep 9月	Oct 10月	Nov 11月	Dec 12月	Jan 1月	Feb 2月	Mar 3月	Apr 4月	May 5月	Jun 6月	Jul 7月	Aug 8月
-----------	------------	------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

# 感染成立の3要素と対策

## ※感染源の撲滅



### 感染源

細菌  
ウイルス  
真菌など



## ※感受性者の対策



### 宿主

健常人  
乳幼児  
高齢者  
易感染者など

### 感染経路

飛沫感染  
空気感染  
接触感染など

## ※感染経路の遮断



症状が出る前から人に感染させる可能性があります。

特に学校や職場のような集団生活の場では感染が拡がりやすくなります。

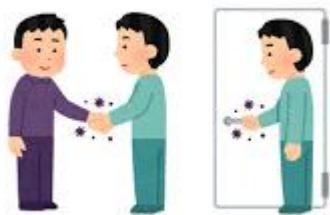
# 病原体の感染経路

## 飛沫感染



会話や咳、くしゃみにより、口や鼻から放出される水滴（飛沫）による感染

## 接触感染



感染者の手に付着したウイルスがドアノブや手すり等に付き、そこに触れた人が、汚れた手で鼻や口等に触れて引き起こされる感染

## マイクロ 飛沫感染 (空気感染)



くしゃみや大声を発することで、飛沫より小さな粒子が放出され、この粒子を吸い込むことで成立する感染で、3密※環境で起こりやすいと考えられている。

※密閉、密集、密接

# 感染対策のポイント

知識や情報の収集

個人で行う感染対策

施設等への持ち込み対策

施設内での感染対策

病原体に応じた消毒

## 個人で行う基本的な感染予防策

- 1) 咳エチケットを徹底しましょう。
- 2) こまめに手洗いを行いましょう。
- 3) 湿度を適切（50～60%）に保ちましょう。
- 4) 体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。
- 5) 室内ではこまめに換気を行いましょう。
- 6) ワクチンの接種を検討しましょう。



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う