

# 榎川診療所 だより 令和7年12月号

## インフルエンザ患者急増中！予防接種は1月まで

長野県は11月19日にインフルエンザ警報を  
発表しました。昨年は12月下旬の発表でした  
ので、今年は前倒しで流行のピークを迎えて  
います。しばらくの間は流行の継続も予想され  
ていますので、高齢者や基礎疾患がある方など  
重症化リスクが高い方は、特に注意しましょう。  
予防接種を希望する方は早めの申し込みをお願いします。

(Tel 0264-34-3500 / 祝日を除く月・水曜の午前)

### 予防接種実施期間のご案内

インフルエンザ	1/28 まで
新型コロナ	3/30 まで
肺炎球菌/带状疱疹	通年実施

## 保健師ワンポイントアドバイス



- ✓ 予防接種は感染・発病や重症化を予防する効果があります。
- ✓ 手指消毒や手洗いで感染リスクをさらに減らせます。  
インフルエンザやコロナにはアルコール消毒が効果的です。
- ✓ 室内は適度な湿度を保ち、こまめに換気をしましょう。

### 手指消毒（速乾性アルコール製剤）



- ✓ 30秒で菌が1/3000に減少
- ✓ 特にインフル/コロナに有効
- ✓ 手洗いに比べ手荒れが少ない

### 手洗い（流水+石けん）



- ✓ 30秒で菌が1/60～600に減少
- ✓ 特に感染性胃腸炎に有効
- ✓ 目に見える汚れは必ず手洗いを

## 診療日のご案内（12月～3月） 受付時間 8：30～11：30

月	日（すべて月または水曜日）								
12月	1	3	8	10	15	17	22	24	
1月	5	7	14	19	21	26	28		
2月	2	4	9	16	18	25			
3月	2	4	9	11	16	18	23	25	30

ものわすれ外来

ものわすれ外来(再診のみ、オンライン診療)

健康診断（特定健診）は、12月はお休み  
します。1月に再開しますので、希望の方  
はご予約ください。

発行・問合せ 塩尻市役所 健康づくり課  
電話番号 0263-52-0854（平日）  
榎川診療所 0264-34-3500