

予防接種に関するご質問にお答えします。お気軽にご相談ください。

## 横浜市予防接種コールセンター

電話：045-330-8561

FAX：045-664-7296

午前9時～午後5時(土日・祝日、年末年始除く)

### ■各区福祉保健課 健康づくり係

開庁日：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

受付時間：8:45～17:00（窓口） / 8:45～17:15（電話）

青葉	☎ 978-2438	FAX 978-2419	瀬谷	☎ 367-5744	FAX 365-5718
旭	☎ 954-6146	FAX 953-7713	都筑	☎ 948-2350	FAX 948-2354
泉	☎ 800-2445	FAX 800-2516	鶴見	☎ 510-1832	FAX 510-1792
磯子	☎ 750-2445	FAX 750-2547	戸塚	☎ 866-8426	FAX 865-3963
神奈川	☎ 411-7138	FAX 316-7877	中	☎ 224-8332	FAX 224-8157
金沢	☎ 788-7840	FAX 784-4600	西	☎ 320-8439	FAX 324-3703
港南	☎ 847-8438	FAX 846-5981	保土ヶ谷	☎ 334-6345	FAX 333-6309
港北	☎ 540-2362	FAX 540-2368	緑	☎ 930-2357	FAX 930-2355
栄	☎ 894-6964	FAX 895-1759	南	☎ 341-1185	FAX 341-1189

### ■横浜市健康福祉局ホームページ

URL： [https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/yobosesshu/yobosesshu/kourei\\_influ.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/yobosesshu/yobosesshu/kourei_influ.html)

または

◆インフルエンザの予防のために◆ ～普段から日常生活にも気を配ることが有効です～  
インフルエンザは、咳やくしゃみを介して感染します。手洗いをはじめ、次のようなことにも注意して、普段からインフルエンザの予防を心掛けましょう。

- 人混みや繁華街への外出を控える …乾燥状態になりやすい冬場はウイルスに接触する機会が多くなります。
- マスクの着用と「咳エチケット」の実践…症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- こまめな手洗い …食事前、帰宅後はせっけんで手を洗いましょう。
- 十分な睡眠とバランスのよい食事 …よい健康状態を保ち、免疫力低下を防ぎましょう。
- 適度な湿度（50～60％）を保つ …のどの粘膜の防衛機能低下を防ぎましょう。

インフルエンザにかかるリスクを下げるためにも、早めに予防接種を受けましょう。