

張家港市人民政府

【健康ヒント】H3N2 インフルエンザ流行中？

この予防ガイドを手元に！

張家港市衛健委 www.zjg.gov.cn

2025-11-11

13:24:22 来源：張家港市衛生健康委員会

最近、気温の低下に伴い、インフルエンザウイルスが蠢動を始めている。中国疾病予防管理センター(CDC)のデータによると、現在我が国で流行している主なインフルエンザ株は **A/H3N2** であり、全インフルエンザウイルスの **95%** 以上を占めている。今日は、この「古き友」について詳しく見て最も重要な予防策を学ぼう！

一、H3N2 型インフルエンザを理解する：普通の風邪とは違う！

インフルエンザはただの重症の風邪だと思っている人が多いが、これは誤解だ。インフルエンザは、インフルエンザウイルスにより引き起こされる急性の呼吸器感染症で、感染力が非常に強く、急速に広がる。中でも **H3N2** 亜型は、変異を起こしやすく、伝播も早く、病原性も強いことで有名だ。その特徴は以下のとおり：

- 変異能力の高さ**：H3N2 ウイルスはインフルエンザウイルスの中でも『変装の名手』であり、抗原ドリフトにより容易に変異が発生するため、これまでの感染やワクチン接種により獲得した免疫を低下させることがある。
- 感染力の強さ**：主にくしゃみや咳により産生される飛沫を介して伝播するが、ウイルスに汚染された物体との接触により間接的に感染することもある。
- 高リスクグループへのリスクの高さ**：高齢者や幼児、妊婦、心臓病や喘息、糖尿病などの慢性基礎疾患を持つ患者は、感染後の重症化リスクがより高くなる。

特徴	流行性感冒（インフルエンザ）	普通の風邪
病原ウイルス	インフルエンザウイルス（H3N2 等）	ライノウイルス等
発熱度合	（39～40 度の）高熱が常見される	稀、或いは低い発熱
全身症状	顕著！頭痛や全身の筋肉痛、脱力	軽微、または無症状
病気の経過	長い。通常 1～2 週、合併症を起こしやすい	短い。5～7 日
リスク	肺炎や心筋炎など重篤な合併症の併発もある	比較的低リスク

二、最も効果的な対策：インフルエンザワクチンの接種！

インフルエンザとの戦いに、『徒手空拳』で臨むことは不可能だ。現在、インフルエンザワクチンを接種することがインフルエンザを予防し、インフルエンザに関する重症化や死亡のリスクを軽減する最も有効で経済的な方法だ。

1. 今からのワクチン接種では遅すぎる？

遅すぎることはない！通常ワクチンの接種後、抗体が防御レベルに達するまで **2～4 週間** かかる。来たる流行期に備え、インフルエンザワクチン未接種者は、早急に接種することを推奨する！

2. ワクチン接種後インフルエンザから 100% 防御される？

それは不可能だ。が、ワクチン接種後に感染したとしても、症状の重症度を大幅に軽減し、肺炎や重症化のリスクを軽減でき、これは健康に「防御シールド」をかけるのと同じことになるのだ。lth.

3. 3 価と 4 価いずれのワクチンを選ぶべき？

今年のインフルエンザワクチンは、**3 価** であれ **4 価** であれ、インフルエンザ **A/H3N2** を予防できる。接種会場で入手可能なワクチンの接種を推奨する。ワクチンタイプを理由に接種時期を遅らせてはならない。

三、張家港市インフルエンザワクチン予約ガイド

- 微信 (WeChat) 公式アカウント「健康張家港」をフォロー。
- 「マイクロサービス」→「健康マイクロサービス」→「簡便医療サービス」→「インフルエンザワクチン予約」→「インフルエンザワクチンの接種予約」をクリック、ワクチンの接種予約には、現在の居住地にあるワクチン接種単位を選び、各項情報を入力、確認して送信せねばならない。

四、注意事項

1. 予約に成功したら、しばらく待ち、ワクチン到着次第、ワクチン接種単位から一括予約された方には、接種の連絡が **SMS** で送られてくる。
2. 予約からかなりの期間（1か月以上）が経過しても接種の通知が届かない場合には、予約した予防接種部門に電話で問い合わせが可能だ（宮本注：一か月以内に接種できない？その時点で問題では？）。
3. ワクチン不足により接種が受けられない場合は容赦されたい（ワクチンの確保不足？）。
4. 登録者は、携帯の電話番号ごとに最大 **5** 回の予約が可能であり、受信可能な **SMS** 認証コードは **1** 時間あたり **3** つまでとする。認証コードが届かない場合、しばらくしてから再度試してほしい。（台湾衛生当局と比較するとかなり雑な手配しかできないのでしょうか…）

五、ワクチン接種以外には何がある？

- 手洗いの励行： 石鹸やハンドソープ、流水或いはアルコールベースの手指消毒ジェルを使用すること。
- こまめな換気： 一日数回窓を開けて換気し、**1** 回につき **30** 分以上換気すること。
- マスクの着用： 人が密集する公共の場所ではしっかりマスクを着用すること。
- 咳エチケット： 咳やくしゃみをするときは、ティッシュか肘で覆うこと。
- 健康の維持： バランスの取れた飲食、適度な運動、十分な休息、免疫力を高めること。

https://www.zjg.gov.cn/zjg/ylws_jbfbk/202511/14b41e34345d4a95a7b09eaaf5111dad.shtml

Is H3N2 Influenza Here? Keep This Prevention Guide in your hand!

Zhangjiagang Municipal Health Commission

www.zjg.gov.cn

2025-11-11

13:24:22 Source:

Zhangjiagang Municipal Health Commission

Recently, with the drop in temperature, the influenza virus has begun to stir. Data from the Chinese Center for Disease Control and Prevention (CDC) shows that the predominant influenza strain circulating in China is the H3N2 subtype, accounting for over 95% of all influenza viruses. Today, let's take a closer look at this "old friend" and receive the most essential prevention strategies!

1. Understanding H3N2: It's not a common cold!

Many people think that the flu is just a more severe cold. This is actually a misunderstanding. Influenza is an acute respiratory infectious disease caused by influenza viruses, and is highly contagious and spreads quickly. Among them, the H3N2 subtype is famous for its easy mutation, rapid spread, and strong pathogenicity. Its characteristics are as follows:

1. **High mutation rate:** The H3N2 virus is a master of disguise among influenza viruses, easily mutating through antigenic drift, which may reduce immunity established through previous infection or vaccination.
2. **High transmissibility:** Primarily transmitted through droplets produced by sneezing and coughing, and can also be indirectly transmitted through contact with virus-contaminated objects.
3. **High risk to high-risk groups:** The elderly, young children, pregnant women, and patients with chronic underlying diseases (such as heart disease, asthma, and diabetes) have a higher risk of developing severe illness after infection.

	Influenza	Common cold
Pathogen	Influenza virus (e.g. H3N2)	HRV
Fever degree	High fever (39-40°C) is common	Rare or low-grade fever
Systemic symptoms	Significant! Headache, muscle pain throughout the body, weakness	Mild or no symptoms
Disease course	Long, usually 1-2 weeks, prone to complications	Short. 5-7 days
Risks	There is also the possibility of serious complications such as pneumonia and myocarditis.	Low risk in general

2. The most effective trick: get the flu vaccine!

In the face of influenza, we cannot go into battle "barely". Currently, influenza vaccination is the most effective and economical way to prevent influenza and reduce the risk of influenza-related severe illness and death.

1. Is it still too late to get vaccinated?

There's still time! It usually takes 2 to 4 weeks after vaccination for protective levels of antibodies to develop in the body. There's still time! It usually takes 2 to 4 weeks after vaccination for protective levels of antibodies to

develop in the body.

2. Will I be 100% protected against influenza after being vaccinated?

No. However, even if you get infected after vaccination, it can significantly reduce the severity of symptoms and lower the risk of pneumonia and severe illness, essentially providing a "protective shield" for your health.

3. How to choose between trivalent and quadrivalent influenza vaccines?

This year's influenza vaccines, whether trivalent or quadrivalent, can prevent H3N2 influenza. Therefore, it is recommended to get the vaccine that is available at the vaccination site and not delay your vaccination time because of the type of vaccine.

3. Zhangjiagang City Influenza Vaccine Appointment Guide

1. Follow the WeChat official account "Healthy Zhangjiagang";

2. Click "Micro Service" → "Health Micro Service" → "Convenient Medical Service" → "In-Flu Enza Wake-up Appointment" → "In-Flu Enza Wake-up Appointment." The vaccination institution should be the one in your current place of residence. After filling in all the information, confirm and submit.

4. Precautions

1. After successfully making an appointment, wait patiently. Once the vaccine arrives, the vaccination unit will notify those who made the appointment to come to the clinic for vaccination in batches via SMS.

2. After the reservation, you will be notified of undelivered items within a long time (at least 1 month), and you can make a phone call to confirm the connection.

3. We apologize if you are unable to receive a vaccination due to vaccine shortage.

4. Each registered person can make a maximum of 5 reservations per mobile number and can only receive 3 SMS verification codes per hour. If you do not receive any verification code, please try again later.

5. In addition to vaccination, what else can we do?

Wash your hands frequently: Use soap/hand sanitizer + running water, or alcohol-based disinfectant gel.

Ventilate frequently: Open windows for ventilation several times a day, for at least 30 minutes each time.

Wear a mask: Wear a mask regularly in crowded public places.

Etiquette: Cover your cough or sneeze with a tissue or your elbow.

Maintain health: Eat a balanced diet, exercise moderately, get enough rest, and improve your immunity.

..... 以下是中国語原文

【健康提示】H3N2 流感来了？防护攻略请收好！

张家港市卫健委 www.zjg.gov.cn

2025-11-11

13:24:22 来源：张家港市卫生健康委员会

近日，随着气温下降，流感病毒开始“蠢蠢欲动”。中疾控监测数据显示，目前我国流行的流感毒株以甲型H3N2亚型为主，在流感病毒中占比超95%。今天，小卫就带大家重新认识一下这个“老朋友”，并送上最核心的防护攻略！

一、认识 H3N2：不是普通感冒！

很多人觉得流感就是重一点的感冒，这其实是一个误区。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，传染性强、传播速度快。其中 H3N2 亚型，以其易变异、传播快、致病性强而闻名。其特点如下：

1. 变异能力强：H3N2 病毒是流感病毒中的“变装高手”，容易通过抗原漂移发生变异，可能导致之前感染或接种疫苗建立的免疫力下降。

2. 传播力强：主要通过打喷嚏、咳嗽等产生的飞沫传播，也可通过接触被病毒污染的物品间接传播。

3. 高危人群风险大：对老年人、年幼儿童、孕产妇、有慢性基础性疾病（如心脏病、哮喘、糖尿病）的患者来说，感染后发展为重症的风险更高。

特征	流行性感冒（流感）	普通感冒
致病源	流感病毒（如 H3N2）	鼻病毒等
发热程度	高热常见（可达 39~40℃）	少见或为低热
全身症状	显著！头痛、全身肌肉酸痛、乏力	轻微或没有
病程	长，通常 1~2 周，易出现并发症	短，5~7 天
风险	可引发肺炎、心肌炎等严重并发症	风险较低

二、最有效的一招：接种流感疫苗！

面对流感，我们不能“赤手空拳”上阵。当前接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡风险最有效、最经济的手段。

1. 现在接种还来得及吗？

来得及！通常接种疫苗后需 2~4 周内体内才会产生具有保护水平的抗体。要想应对接下来的流行期，建议还没有接种流感疫苗的朋友们尽快接种！

2. 接种疫苗后就 100% 不得流感吗？

不能。但接种疫苗后即使感染，也能显著减轻症状严重程度，降低肺炎、重症的风险，相当于为您的健康上了一道“防护罩”。

3. 三价和四价流感疫苗怎么选择？

今年的流感疫苗，无论是三价还是四价，均可以用于预防甲型 H3N2。建议接种点有什么就打什么，不要因为疫苗类型延误接种时间。

三、张家港市流感疫苗预约指南

1. 关注微信公众号“健康张家港”；

2. 依次点击“微服务”→“健康微服务”→“便捷医疗服务”→“流感疫苗预约”→“流感疫苗接种预约”，预约接种机构应选择现居住地所在的预防接种单位，填好各项内容后确认提交即可。

四、注意事项

1. 预约成功后须耐心等待，待疫苗到货后接种单位将通过短信分批通知预约者到门诊接种。

2. 如预约后较长时间(至少满 1 个月)未接到接种通知，可电话咨询预约的接种单位。

3. 如因疫苗短缺未能接种，敬请谅解。

4. 每个预约用户每个手机号最多约 5 次，一小时内只可接收 3 次短信验证码。如未接收到验证码，请稍后再试。

五、除了打疫苗，我们还能做什么？

勤洗手：使用肥皂/洗手液+流动水，或含酒精的免洗消毒凝胶。

多通风：每天开窗通风数次，每次不少于 30 分钟。

戴口罩：在人群密集的公共场所，规范佩戴口罩。

讲礼仪：咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或肘臂遮挡。

保健康：均衡饮食、适量运动、充足休息，提高自身免疫力。