

朝礼用原稿

11月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」と「インフルエンザ予防キャンペーン」のご案内です。

◇◆かぜやインフルエンザを予防しよう◆◇

厳しい寒さ、空気の乾燥とともに、かぜやインフルエンザが流行する季節がやってきました。当組合の医療費の特徴は、家族の呼吸器系疾患が他の疾患と比較して高くなっています。（平成29年度の呼吸器系疾患の総医療費はおよそ7億5千万円）特にいわゆる「かぜ」などの呼吸器系疾患による受診が増える10月からインフルエンザが流行する1月にかけて大きく上昇し、花粉症の症状が現れる3月にピークを迎えます。中でも、12歳以下の子どもの医療費が全体の66%を占め、大人ではその子どもの保護者世代と思われる30歳～40歳代の医療費が高く、保育園や学校など集団生活で感染して、家族に広まると考えられます。日本では毎年10人に1人が感染していると言われるインフルエンザですが、自分の体のためだけでなく、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種と予防習慣が大切です。

◆インフルエンザについて◆

① インフルエンザと普通の風邪の違い

一般的なかぜは様々なウイルスによって起こりますが、喉の痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはほとんどありません。一方、インフルエンザは、ウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

② インフルエンザにかからないために

- ・流行前のワクチン接種（日本では例年12月～3月が流行シーズンです）
- ・飛沫感染対策としての咳エチケット（咳・くしゃみをするときはティッシュで口と鼻を覆いましょう）
- ・外出後の手洗い、うがい（流水・石鹸による手洗い、またはアルコール製剤による手指消毒が効果的です）
- ・適度な湿度の保持（適度な湿度は50～60%です）
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・人混みや繁華街への外出を控える

③ もしインフルエンザの症状が出たら

- ・咳やくしゃみなどの症状がある時は、家族や周りの方へうつさないように、学校や職場など多くの人がいる場所への外出を控え、不織布製マスクを着用しましょう。
- ・安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- ・高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

◇◆インフルエンザ予防キャンペーンのご案内◇◆

愛鉄連健康保険組合では、被保険者及び被扶養者（補助対象年齢は生後 6 か月以上 65 歳未満、任意継続者を含む）の方を対象にインフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。補助の方法は、被保険者の方については、原則として事業所巡回での接種、被扶養者の方については、「インフルエンザワクチン接種補助券」の利用、または、補助金申請のいずれかとなっています。補助額は、被保険者は 1,200 円、被扶養者は 1,000 円、中学生以下は 1,500 円です。インフルエンザ予防接種と合わせ、手洗い・うがい・マスクといった日々の予防習慣でインフルエンザを予防しましょう。