



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。
気温の揺れの激しい日が続いています。
こんなときに特に注意したい、風邪とインフルエンザについて、
12・1・2月を強化月間としてお届けいたします。
三ヶ月連続、最後の今回は、ニュースと今までのおさらい編です。

強化月間：風邪・インフルエンザ（おさらい編）

風邪・インフルエンザのあれこれ

Q1. 鳥インフルエンザに対して、自分でできる予防対策は？

鳥ウイルスは、ふつうのインフルエンザのワクチンでは予防できませんが、
病気の鳥や亡くなった鳥に接触しないとかかりません。

Q2. 医療費はむだなく、効率よく受診するコツは？

- 重くなりそうなときは早めに受診 …… インフルエンザが疑われるようなときは早めに受診しましょう。家族がインフルエンザに感染し、そのあと自分にもかぜの症状が出た場合も要注意です。
- 風邪でかかるならば、近くの小病院 …… 風邪で特別な検査の必要がない場合、待ち時間の多い大病院より、近くの小病院や診療所の方がよいでしょう。
- 診療時間内にかかろう …… 重い症状をがまんして、夜間や休日に受診することになると、普段より別途料金がかかります。がまんしすぎは禁物です。

Q3. 風邪・インフルエンザにかからないためには、かかってしまったら？

日頃から、睡眠・休養・栄養を十分にとり、ウイルスへの抵抗力をしっかりとつけておくことが大事です。
そしてかかってしまったら、軽いときはまず静養、重いときは早めに受診しましょう。

ちょっとした注意で 今の健康を守りましょう



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>
〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F
tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

