



## 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。

コートが必需品になり、いよいよ冬の到来です。

一番流行る今の時期に注意したい **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、最初の今回は、予防編です。

### 強化月間：風邪・インフルエンザ（予防編）

今年は例年より早く、インフルエンザが流行っています。

インフルエンザは流行性疾患であり、一旦流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。

下記7つの切り札を試してみましょう。そして、インフルエンザ予防接種には補助金があります。

#### ●風邪とインフルエンザ予防のために、7つの切り札があります●

##### Q1. 帰ったら手洗いで、なぜいいの？

インフルエンザの最大の感染経路は、飛沫感染（ひまつかんせん）：

ウイルスを含んだ唾液や鼻水がくしゃみやせきで飛び散り、それを吸い込んで感染）ですが、

手についたウイルスが、口や鼻、目などから侵入するのも重大な感染経路の一つです。

ポイントは、石けんを使って指や腕も念入りに洗いましょう。

##### Q2. ガラガラうがいで、なぜいいの？

うがいには、のどに付いたウイルスを洗い流し、飛沫感染を防ぐ効果があります。

帰宅時以外にも、起きたときや寝る前など、まめにうがいをして、のどの粘膜を清潔に保ちましょう。

裏技として、お茶でうがいをする、「がーおーがーおー」と言いながら

口の形を変えてうがいをする、さらに効果が増します。

##### Q3. インフルエンザの一番の防御策は、ワクチン接種？

インフルエンザの最も効果的な予防法は、ワクチンの接種を受けることです。

感染予防だけでなく、重症化防止と死亡率低下の効果があります。

ワクチンの効果は、接種後2週間ほど経って現れます。

##### Q4. マスクって、どういいの？

マスクは、気道粘膜の乾燥を防ぎ、吸気を温め、

適度な湿り気を保つことから、予防にも早期回復にも役立ちます。

風邪の引き始めにマスクを着けた人は、お薬を飲んだ人より、

喉の痛みが早く治まったという調査もあります。

### Q5. 衣服で保温って、どういいの？

体温が低下すると病気への抵抗力が落ちてしまいます。  
寒くないように、脱ぎ着して調節できる「重ね着」をして、保温して免疫力を高めましょう。

### Q6. 乾燥防止でウィルスを退治って、どうするの？

風邪やインフルエンザのウィルスは、低温で空気が乾燥していると活発になります。  
また、乾燥すると気道粘膜の抵抗力が弱まり、さらにウィルスに感染しやすくなります。  
そこで役立つのが、加湿器です。

### Q7. 栄養・睡眠って、どういいの？

病気予防の基本は栄養と睡眠と言われるほど、この二つは免疫力を保ち、  
あらゆる病気を予防するために欠かせないものです。

- ◆ 粘膜を丈夫に保つ(ビタミンA) モロヘイヤ・かぼちゃ・にんじん
- ◆ 免疫細胞を増幅させる(ビタミンE) アーモンド・うなぎの蒲焼・ほうれん草
- ◆ 免疫細胞を活性化させる(ビタミンC) 小松菜・ブロッコリー・オレンジ・いちご
- ◆ 善玉菌をふやし免疫力をアップ(乳酸菌) ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌・キムチ

## ●インフルエンザ予防接種の補助金があります●

池袋光センタービルにて予防接種を行ったところ、844名の方が接種されました。  
ご参加ありがとうございました。  
まだ受けていらっしゃらない方は、補助金を設けておりますのでこの機会にぜひ接種してください。

### Q1. インフルエンザって？

インフルエンザは風邪とは違い、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など  
全身の症状が突然表れます。  
重症化、合併症をも引き起こす、とても注意が必要な感染症です。  
悪化し死亡に至るケースもあるほど、一旦かかると怖い病気です。

### Q2. いつ接種するといいの？

インフルエンザワクチンには潜伏期間があり、効き始めるのは接種してから1週間後です。

### Q3. なんで被保険者も被扶養者も受けた方がいいの？

#### 予防接種をしておくとうどんないことがある？

インフルエンザは感染により発症します。  
あなたがかからなければ、大事な家族や職場のみんなに移すことを防げます。  
また、家族がかからなければ、家族が重い症状に苦しんだりあなたにうつったりすることも防げます。  
うつらない・うつさないように、みんなでインフルエンザ予防接種を受けましょう。

### Q4. どうやって受けられる？

#### ●通院型

一般医療機関にて予防接種受け、補助金交付申請書(領収書原本添付)を  
人事ご担当者または健康保険組合にご提出ください。  
1人につき3000円まで補助金を支給いたします。  
被扶養者(家族)の方も、対象です。  
詳細は、添付及びホームページ( <http://www.hikarikenpo.or.jp/> )をご確認ください。

## ひろげるなインフルエンザ ひろげよう咳エチケット

### ■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](mailto: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](mailto: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丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

