

インフルエンザの予防接種を受けよう

日本では毎年約10人に1人が感染しているインフルエンザ。自分のからだのためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい予防接種に関するQ&A

Q 昨年、予防接種を受けたのに
かかってしまいました…
予防接種を受ける必要は
ありますか？

A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスがからだの中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。

Q とくに受けたほうが
よい人は
どんな人ですか？

A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人も、受けておくといでしょう。

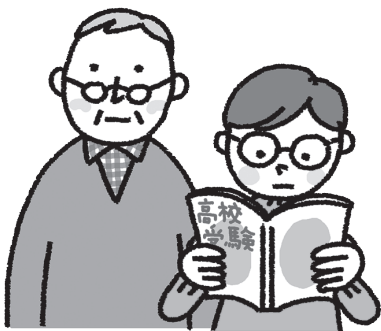
★重症化しやすい人

(かかりつけ医に相談のうえ
受けてください)

- 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
- お年寄り など

★発症のリスクを 下げる人

- 重要なライフイベントを控えている人や家族がいる場合（結婚式、受験など）



当健保組合からの 費用補助があります

被保険者にインフルエンザ予防接種を受けさせた事業所に対し、当健保組合から費用の補助を行います。

- 対象者…被保険者（補助金申請時に被保険者の資格がある人）

- 補助金額…1人当たり2000円を補助

ただし、予防接種費用が2000円に満たない場合は、実費について補助

- 補助金の交付手続き…事業所の健保担当者が行います。

- ① 当健保組合から事業所の健保担当者宛てに被保険者名簿（平成30年12月末時点）を送付します。
- ② 接種を受けた人について、名簿に実際にかかった費用を記入。
- ③ 補助金交付申請書とともに、名簿を平成31年3月31日までに当健保組合に提出。後日、補助金が交付されます。

レッツウォーキング実施中

『中国しんきんけんぽ』8月号147号に同封

目標達成者および記録表（写し）提出者には、それぞれ“達成賞”・“参加賞”を贈呈します。

紙上ウォーキングへのたくさんの参加をお待ちしています。



- 期 間 平成30年9月1日から平成30年11月30日
- 達成目標 80万歩
- 提出締切日 平成30年12月6日（木）

みんなで実行！

かぜ・インフルエンザ対策

「せきや鼻水なんて大したことない」などと油断して、重要な仕事や予定のときに体調が悪くなってしまうたら大変です。日ごろから、自身の健康管理と、周囲へうつさないようにする気づかいを心がけましょう。

自分の健康を守る！

かぜ・インフルエンザ予防の基本の①

- 手洗い
石けんを使って念入りに。
- 適度な湿度
湿度50～60%を目安に加湿器などを利用して。
- 栄養バランスのとれた食事
1日3食規則正しく。
- 十分な睡眠
6～8時間を目安に、自分に合った睡眠時間を確保。



周りの人の健康を守る！

かぜをひいたら、せきエチケット

- 突然、せきやくしゃみがでそう！
周囲の人から顔をそむけ、ティッシュなどで口と鼻を覆う。

NG

口と鼻を覆わずそのままくしゃみ

せきやくしゃみなどのしぶきは、2mも飛びます。周囲の人に飛ばして飛沫感染させないように、急いでティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

- 人混みでせきやくしゃみがでそう！ ティッシュもない！

できるだけ人のいない方向を向き、上着の袖などで口と鼻を覆う。



NG

手のひらで口もとを覆う

せきやくしゃみを受け止めた手のひらにウイルスが付着し、その手で電車のつり革などの物を触ると、次に触る人に接触感染させてしまいます。

せきエチケットのためにマスクを着用

せきやくしゃみは、自分でコントロールできません。口や鼻を覆うのが間に合わないときもありますので、かぜをひいているときは、周囲の人へのエチケットとして、マスクを着用しましょう。



軽い症状の場合は、市販薬でセルフメディケーション

「のどが痛い」「寒気がする」など、かぜかな？と思ったら、症状が軽いうちに市販薬で対応するのも1つの方法です。持病がない人であれば、のどの痛みやせきなどの症状に合った市販薬を使用し、栄養のある食事や十分な睡眠を心がけることで改善することも少なくありません。

※症状が重いつきや持病がある人などは、「ただのかぜだから」と軽視せず、医療機関を受診しましょう。

医療費の状況（平成30年8月分）

		平成 30 年		平成 29 年		増減率 (%)
		8月分 (千円)	構成割合 (%)	8月分 (千円)	構成割合 (%)	
医 療 費 総 額		88,370	100.0	94,189	100.0	▲ 6.2
内 訳	入 院	25,991	29.5	29,525	31.3	▲ 12.0
	外 来	38,205	43.2	39,925	42.4	▲ 4.3
	歯 科	10,108	11.4	10,087	10.7	0.2
	調 剤	13,324	15.1	14,071	14.9	▲ 5.3
	入院時食事	206	0.2	514	0.5	▲ 59.9
	訪 問 看 護	536	0.6	67	0.1	8.0

	平成30年8月(人)	平成29年8月(人)	増減(人)	増減率(%)
被保険者数	5,592	5,691	▲99	▲1.7
被扶養者数	4,109	4,322	▲213	▲4.9

	平成30年8月
前期高齢者該当者数	146人
前期高齢者医療費	3,207千円

平成30年8月分の医療費の割合

