

流行前に受けましょう

## インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

## 2019／2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- A／Brisbane（ブリスベン）／02／2018（IVR-190）（H1N1）pdm09
- A／Kansas（カンザス）／14／2017（X-327）（H3N2）
- B／Phuket（プーケット）／3073／2013（山形系統）
- B／Maryland（メリーランド）／15／2016（NYMC BX-69A）（ビクトリア系統）

## 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主に対し、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に宛ててに被保険者名簿（令和元年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、名簿を令和2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

（記録表は『中国しんきんけんぽ』8月号151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 令和元年9月1日から令和元年11月30日

達成目標 80万歩

提出締切日 令和元年12月5日（木）



## インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、左記のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類がある。



ります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まるところではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエ

チケットも忘れずに！

## どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。左記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

### ◆かぜとインフルエンザの違い

|       | かぜ             | インフルエンザ                               |
|-------|----------------|---------------------------------------|
| 症 状   | 鼻水やのどの痛みなど局所症状 | 38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状    |
| 流行の時期 | 一年を通しかかることがある  | 1月～2月が流行のピーク。ただし、4月～5月まで散発的に流行することもある |

### 重症化のサイン

#### 子どもの場合

- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた



#### 大人の場合

- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた



### 医療費の状況（令和元年7月分）

|           |         | 令和元年    |         | 平成30年   |         | 増減率(%) |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|           |         | 7月分(千円) | 構成割合(%) | 7月分(千円) | 構成割合(%) |        |
| 医 療 費 総 額 |         | 97,356  | 100.0   | 79,201  | 100.0   | 22.9   |
| 内 訳       | 入 院     | 30,468  | 31.4    | 17,026  | 21.5    | 78.9   |
|           | 外 来     | 40,819  | 41.9    | 36,982  | 46.7    | 10.4   |
|           | 歯 科     | 10,289  | 10.6    | 11,031  | 13.9    | ▲6.7   |
|           | 調 剤     | 15,121  | 15.5    | 13,452  | 17.0    | 12.4   |
|           | 入院時食事   | 224     | 0.2     | 216     | 0.3     | 3.7    |
|           | 訪 問 看 護 | 435     | 0.4     | 494     | 0.6     | ▲11.9  |

|       | 令和元年7月(人) | 平成30年7月(人) | 増減(人) | 増減率(%) |
|-------|-----------|------------|-------|--------|
| 被保険者数 | 5,450     | 5,621      | ▲171  | ▲3.0   |
| 被扶養者数 | 3,887     | 4,115      | ▲228  | ▲5.5   |

|           | 令和元年7月  |
|-----------|---------|
| 前期高齢者該当者数 | 175人    |
| 前期高齢者医療費  | 6,312千円 |

### 令和元年7月分の医療費の割合

