

## インフルエンザは予防が大事です。

インフルエンザにかかると38度以上の高熱、関節痛、倦怠感、頭痛、セキ、鼻水、くしゃみなどのつらい症状が現れます。特に子どもの場合には重症化することもあり予防が大切です。

気温が低く、空気が乾燥する12月から3月頃にかけて流行します。

### この冬をインフルエンザにかからず乗り切るために

#### 1.うがい・手洗い

たくさんの方が触れる場所(電車の手すり、ドアノブやスーパーの買い物カゴなど)からインフルエンザウイルスは付着します。**ウイルスが付着している手で目や口をさわらない**ようにしましょう。付着したウイルスの除去にうがい・手洗いは有効な方法です。アルコール消毒も効果が高いので、アルコール製剤の使用も効果的です。



#### 2.バランス良く栄養を摂り、休養をとる

バランスの取れた食事は免疫力を高め、インフルエンザの予防に大切です。特に、タンパク質、ビタミンの摂取が予防に効果的です。体力の低下は免疫力の低下につながります。しっかり睡眠と休養をとりましょう。



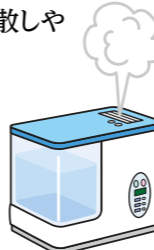
#### 3.マスクを着用する

インフルエンザの飛沫感染や空気感染を予防するためにマスクを付けることも効果があります。感染者がマスクを付けたら効果が高いですが、周囲にいる方もマスクを付けたら予防の効果が高まります。のどの乾燥防止にも有効です。



#### 4.湿度を保持する

空気が乾燥するとウイルスが浮遊し、拡散しやすくなります。また、空気の乾燥はのどの粘膜の防御機能が低下します。室内では加湿器を使ったり、濡れタオルを掛けるなどして、**湿度を50%~60%に維持することが大切です。**



#### 5.インフルエンザ流行前に予防接種を受ける

予防接種を受けることによりウイルスに対する免疫ができ、インフルエンザにかかりにくくなります。また、インフルエンザにかかった場合でも軽症で済む効果があると言われています。**効果が出るまでに2週間ほどかかる**ため、早めに受けましょう。健保組合では1人1,000円までの予防接種補助を行っています。「流感対策事業補助金請求書」は家庭用常備薬特別幹旋用紙と一緒に配布します。ぜひご利用ください。



## 家庭用常備薬幹旋を春と秋(年2回)実施しています。

2回目申込用紙配布時期:10月上旬 商品納品予定:11月下旬頃

### どうして健保組合が幹旋しているの?

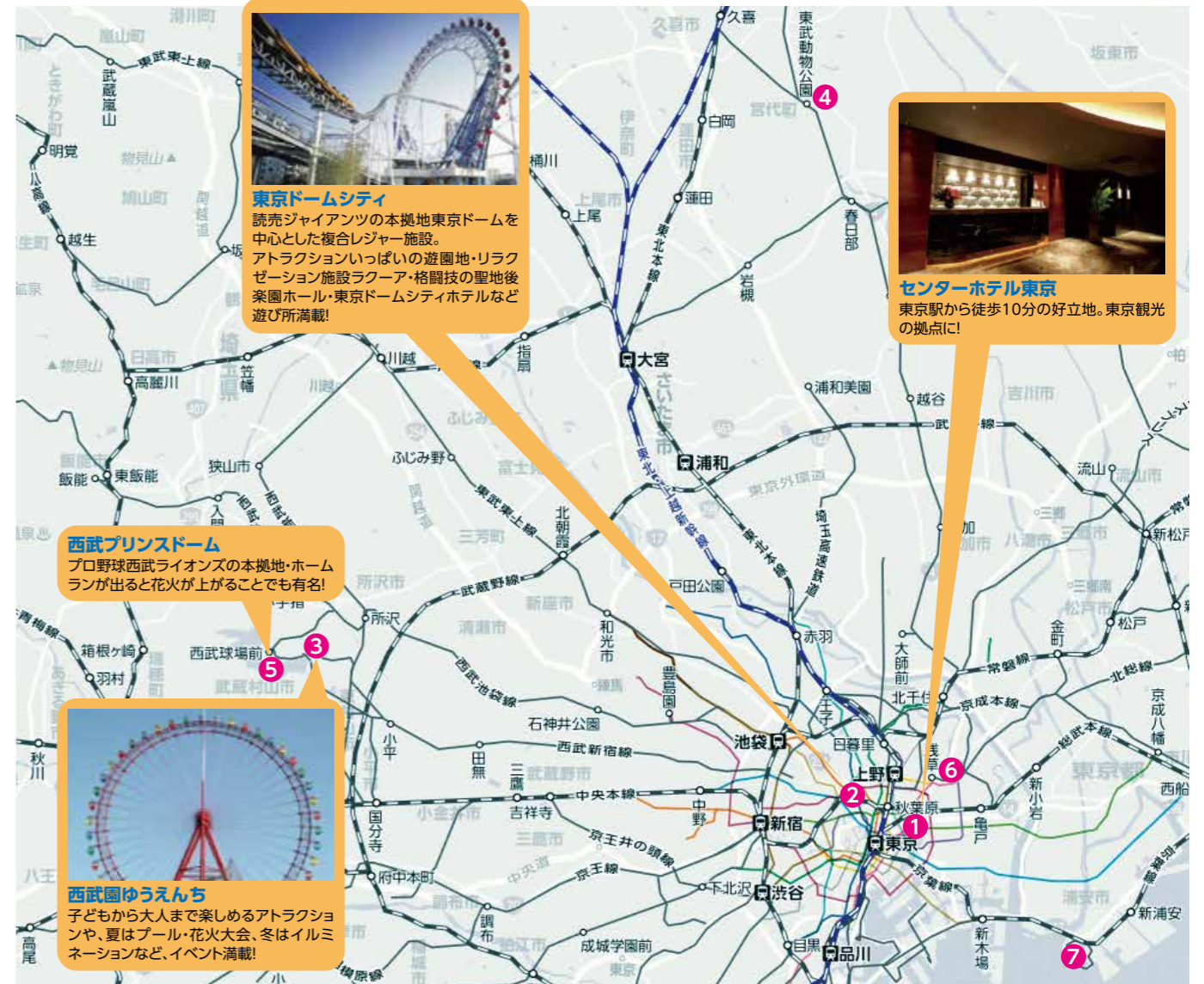
健保組合に加入している皆さんが病気にからず健康で過ごせることは、健保組合から病院や調剤薬局へ支払う医療費の節減になります。ちょっと体調が悪くなって、病院に行く前に常備薬を使うと回復する場合もあり、病院へ行かずに済む場合もあります。以上のように、①皆さんのご家庭の出費を抑える。②健保組合の支出する医療費を抑える。ということになり、さらに②については皆さんから納めていただいている保険料の増加を抑えることにつながります。

症状が出てからドラッグストア・薬局に買いに行くのは、なかなか面倒になってしまいます。健保組合の常備薬幹旋価格はドラッグストアでの標準的な市販の価格よりも安く提供していますので、普段から薬を家に置いておきましょう!

詳しくは健康保険組合までお問い合わせください。

## 埼玉・東京の紀州鉄道提携施設のご紹介

東京方面へ旅行の際はお得な価格で利用できる紀州鉄道提携施設も利用してみませんか?例えば東京駅近く①のセンターホテル東京を拠点にすると、下の表の移動時間になります。



	施設名称	所在地	最寄り駅	東京駅から最寄り駅まで	費用
紀州鉄道提携	① センターホテル東京	東京都中央区 日本橋兜町15-13	JR東京駅 茅場町駅(東西線・日比谷線)		シングル4,700円~ ツイン5,200円~
	② 東京ドームシティ	東京都文京区 後楽1丁目3番61号	水道橋駅(JR中央本線・三田線) 後楽園駅(丸ノ内線・南北線) 春日駅(大江戸線・三田線)	約10分	自己負担1,980円
	③ 西武園ゆうえんち	埼玉県 所沢市山口2964	遊園地西駅(西武レオライナー) 西武遊園地駅(西武多摩湖線)	約65分	自己負担無料
	④ 東武動物公園	埼玉県南埼玉郡 宮代町須賀110	東武動物公園駅(東武スカイツリーライン)	約50分	自己負担1,260円
	⑤ 西武プリンスドーム	埼玉県 所沢市上山口2135	西武球場前駅(西武レオライナー・西武狭山線)	約60分	
	⑥ 東京スカイツリー	東京都墨田区 押上1丁目1-2	東京スカイツリー駅(東武スカイツリーライン)	約30分	
	⑦ 東京ディズニーランド	千葉県 浦安市舞浜1-1	JR舞浜駅(京葉線)	約15分	

※①~④の施設をご利用される場合は健康保険組合にお問い合わせください。他の地域の紀州鉄道提携施設(ピラ・ホテル)については紀州鉄道のホームページをご覧ください。