愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

11 月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆コロナ禍でも、インフルエンザ予防を忘れずに！◆◇

皆さんは、新型コロナワクチンの接種はお済みですか？これからの時期は、インフルエンザも流行します。感染症予防として、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ対策もしっかりと行うことが大切です。今回は、インフルエンザに関する情報をお伝えします。

◆インフルエンザとは？◆

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」が口や鼻あるいは眼の粘膜から体の中に入り、増殖することで感染します。発症すると 38 度以上の発熱、頭痛や関節痛・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、肺炎を伴うなど重症化することがあります。

◆インフルエンザワクチンの効果◆

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化予防に有効であると報告されています。ワクチンを接種せずに発症した 60%の方は、ワクチンを接種していれば発症を防ぐことができたと言われています。

ワクチンを接種すれば、絶対にかからないと断言できるものではありませんが、一定の効果があるとされています。

◆新型コロナワクチンとの同時接種は可能か？◆

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。

新型コロナワクチンとその他のワクチンは、どちらも片方のワクチンを受けてから 2 週間後に接種できます。（例） 11 月 1 日に新型コロナワクチンを接種した場合、他のワクチンを接種できるのは、11 月 15 日（2 週間後の同じ曜日の日）以降になります。なお、創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として 2 週間を空けずに接種することが可能です。

基本的にインフルエンザワクチンは、新型コロナワクチンの 2 回接種が完了してから 2 週間以上の間隔をあけて接種することをお勧めします。

◆インフルエンザ予防対策◆

① ワクチン接種

季節性インフルエンザは、12～3 月が流行時期と言われています。流行前にワクチンを接種しましょう。

②手洗いやマスク（不織布）の着用

③適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し感染しやすくなるため、加湿器などを使い室内の湿度を 50～60%に保つことも効果的です。

④十分な休養と栄養バランスに気を付ける

日頃から体の抵抗力を高めるために、しっかりと睡眠時間を確保し、バランスの良い食事を意識しましょう。

⑤人混みや繁華街への外出を控える

◇◆インフルエンザ予防キャンペーンのご案内◇◆

愛鉄連健康保険組合では、被保険者及び被扶養者（補助対象年齢は生後 6 か月以上 65 歳未満、任意継続者を含む）の方を対象に、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。費用補助の利用方法は、以下の通りです。

被保険者：原則として事業所巡回での接種または、補助金申請。

補助額　1,500 円

被扶養者：「インフルエンザワクチン接種補助券」の利用または、補助金申請。

補助額　高校生以上…1,000 円、中学生以下…1,500 円

インフルエンザは流行前のワクチン接種や予防対策を行い、感染をしない・させないよう心がけましょう。