

# しっかり予防！ インフルエンザ

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年1千万人、約10人に1人が感染しています。

今から対策をとってしっかり予防しましょう。

## 流行前の ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、かかりにくくする効果と、かかった場合の重症化予防に有効です。免疫がつくまでに約2週間かかるので、流行前（遅くとも12月まで）に接種しましょう。

## 手洗い & うがい

毎日できる予防の基本は手洗い・うがいです。

## 休養 & 栄養

十分な睡眠と、バランスのよい食事を  
こころがけましょう。

咳エチケットも  
忘れずに！

咳やくしゃみのある時は  
マスクを着用しましょう

## こんな時は早めに受診

★感染を拡大させないためには、無理をして出勤せず、  
まずは病院で受診しましょう！

- 急な悪寒、38℃以上の発熱
- 関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状
- 風邪症状があり、  
周辺でインフルエンザが流行している

## 2012年度もインフルエンザワクチン 予防接種の費用補助を行います

対象者：健保組合加入の被保険者（被扶養者及び任意継続者は対象外です）  
補助金額：1人につき1,000円（年度内に1回限り）  
対象期間：2012年10月1日～2013年2月末日までの間のワクチン接種  
申請方法：領収書の提出が必要です。詳細は事業所担当者にご確認ください。