

お知らせ

SGホールディングスグループ健康保険組合からのお知らせ

インフルエンザは予防が大切!

インフルエンザは普通の風邪と違い注意が必要な感染症です。日本では毎年約1,000万人、約10人に1人が感染しています。今年も油断することなくインフルエンザ予防をしっかりと行っていきましょう。

インフルエンザの特徴

- ① 普通の風邪と違い、突然の高熱や全身の関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れる
- ② 感染力が強い
- ③ 毎年12～2月ごろに流行する

重症化しやすい人

- 妊婦 ● 5歳未満の乳幼児 ● 65歳以上の高齢者
- 慢性的な内科的疾患（慢性閉塞性肺疾患〔COPD〕・ぜんそく・慢性心疾患・腎疾患・糖尿病など）を持っている方
- ステロイドなど免疫を抑制する薬を飲んでいる方



やっぱり予防が大切

手洗い、うがいを 行いましょう

出社、帰社後や帰宅後は、「すぐに手洗い、うがい」を習慣にしましょう。

「流行前」に ワクチン接種をしましょう

ワクチンはインフルエンザに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。10月下旬から遅くとも12月中旬までに接種しましょう。

日常でできる 予防行動

日ごろからバランスの取れた食事と十分な睡眠、心の安定に努め、体の抵抗力を高めましょう。

詳しくは で検索！

今年も予防接種の 費用補助を行います

事業所での集団接種を積極的にご活用ください。もちろん個人接種も健康保険組合の被保険者なら費用補助の対象です。詳細は事業所担当者へお尋ねください。

健康(心と体)に関するお問い合わせ ★面談、カウンセリングの予約や、病院案内もしてくれます

SGホールディングスグループ健康ダイヤル24 