

インフルエンザ注意報



インフルエンザウイルスは、一般的な風邪とくらべて感染力がとても強く、感染すると重症化しやすい感染症です。

日本でのインフルエンザの流行は、毎年11月下旬から12月上旬頃に始まりますが、国立感染症研究所によると、今年は例年より早く全国的に流行する可能性があるとして注意を呼びかけています。

早め早めの備えで、インフルエンザを予防しましょう。

～ 風邪とインフルエンザの違い～

	風邪	インフルエンザ
発熱	平熱あるいは、37.5℃以下の微熱	通常38℃以上の高熱
主な症状	咳・くしゃみ、のどの痛み、鼻水・鼻づまり など	急激な高熱、咳・のどの痛み、鼻水・鼻づまり、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛、吐き気・下痢 など
特徴	症状は軽い	風邪にくらべて全身症状が強い
潜伏期	1～3日・ゆるやかに発症（ウイルスや細菌によって異なる）	1～3日・急激に発症
合併症	少ない	小児は中耳炎・熱性けいれん・気管支喘息を誘発。高齢者や呼吸器、循環器、腎臓に持病がある患者、糖尿病患者などは二次的な細菌感染症を起こすリスクが高い。
治療薬	現れた症状を抑えたり、やわらげる薬（咳止め・痰きり・解熱鎮痛薬など）	抗ウイルス薬

～ 抗インフルエンザ薬は「発症から48時間以内」がポイント～

抗インフルエンザ薬の種類

◆タミフル

◆リレンザ

◆イナビル

◆ゾフルーザ

48時間以内に抗インフルエンザ薬を投与することで効果的に症状を抑えます。

→ 発症から48時間以内にインフルエンザウイルスはもっとも増殖します。早めの投与でウイルスの増殖を抑えて症状も軽く済み、ほかの人への感染も少なくとどめることができます。

症状が出たら、早急に医療機関にてインフルエンザ迅速診断を受けましょう。

～ インフルエンザの予防 ～

⚠ インフルエンザワクチンの予防接種

ポイント：インフルエンザウイルスと闘う抗体が増えるまで3週間はかかります。
流行しはじめる11月より前までにインフルエンザワクチン予防接種を受けましょう。

注 意：予防接種はインフルエンザが重症化するのを抑えるものであり、必ずしも発症しないという確証はありません。

⚠ インフルエンザの流行期には人込みを避ける

⚠ マスクの着用

ポイント：マスク着用時は鼻呼吸を心掛けましょう。
口呼吸ではマスク内に侵入したウイルスを直接体内に取り込んでしまいます。

⚠ 手洗い

ポイント：しっかりと泡立てて、爪の間や手首も忘れずに洗いましょう。
手洗い後、アルコール手指消毒剤を使うとウイルスをより除去できます。

⚠ うがい

ポイント：ブクブクと口をゆすいでから、ガラガラうがいをおこないましょう。

⚠ 生活リズムを整える

ポイント：食事・運動・睡眠のサイクルを整えて、かかりにくい体づくりを心がけましょう。

⚠ 禁煙

ポイント：体に侵入したインフルエンザウイルスを退治する免疫物質をつくる白血球が喫煙によって激減してしまいます。



～ インフルエンザ予防接種補助金のご案内 ～

◆対象者

2019年10月1日～12月31日の間に予防接種を受けた被保険者・任意継続被保険者
(被扶養者は対象ではありません)

◆補助金額

2,000円

※費用が2,000円に満たない場合は実費を支給

※インフルエンザワクチンの接種、接種回数に関わらず1人1回

◆申請方法

1 医療機関でインフルエンザ予防接種を受け、個人で代金を支払う。

2 医療機関発行の「インフルエンザ予防接種領収証」を受領する。
(領収証は接種者名(フルネーム)とインフルエンザ予防接種の記載があるもの)

3 接種後、すみやかに上記領収証(コピーは不可)とP21のインフルエンザ予防接種補助金請求書をお勤めの事業所健保担当に提出する。
【補助金請求は2020年1月31日健保到着分までとなります】

任意継続被保険者の方については、直接健保組合に郵送してください

4 後日会社を通じて補助金を支給します。

※会社で集団接種を受ける場合は、各会社の指示に従ってください。なお、会社の集団接種を受けた場合は個人への補助金支給はありません。

詳しくは、2019年度
保健事業のご案内
P.10参照

