

KENPO DAYORI

けんぽだより

2015 秋 第30号

Autumn

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



コシヒカリ実る棚田とかかし ●長野県千曲市

栃木トヨペットグループ健康保険組合



歴史と四季の風情あふれる城下町 岩国の史跡めぐり

(山口県岩国市)



紅葉谷公園



旧目加田家住宅

岩 国藩三代目当主・吉川広嘉によって創建された錦帯橋。周辺には歴史公園や古い町並みなどがあり、絶好の散策スポットになっています。

とくに秋におすすめなのが、県内有数の紅葉の名所である紅葉谷公園。古くからあったいくつかの寺院跡地を公園として整備したもので、鮮やかな色に染められた紅葉が訪れる人の心を和ませています。また、吉川家ゆかりの建物である旧目加田家住宅は、江戸時代中期の中級武家屋敷の数少ない遺構として、国の重要文化財に指定されています。

岩国は年間300万人の観光客が訪れる観光都市。優美な橋を眺めたあとはゆっくり歩いて、城下町ならではの風情を楽しみましょう。



.....「岩国の史跡めぐり」ウオーキングコース

所要時間のめやす 30分

距離 2km

問い合わせ先 0827-29-5116 (岩国市観光振興課)

photo/近藤 厚

illustration/市川 宏

決算がまとまりました 経常収支で約8、560万円の黒字決算に

去る7月25日(土)に開催されました第87回組合会において、平成26年度決算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

26年度決算は、収入の基礎となる平均被保険者数が前年度より18名減の1、338名、平均標準報酬月額が36万6、789円(対前年度比5、846円増)、総標準賞与額では18億147万7千円(同比1億2、104万円増)でした。これらにより、保険料収入は7億338万円(同比1、344万円増)となりました。

業拠出金等の経常外支出1、012万円を差し引いた後の残金であり、実質(経常収支)では8、559万円の黒字となりました。

経常収支が黒字となり安定した原因は、支出の大半を占める医療費と納付金が前年度に比べやや増加したものの、収入では前述のとおり、給与や賞与の大幅な増加により保険料収入が大幅増となったためです。なお、組合の財政状況を測る目安となる実質保険料率(健保組合の支出全てを賄うために必要な保険料率)では、千分の80・61と前年度の千分の81・12に比べ千分の0・51改善しました。

一方支出は、医療費や給付金に充てる保険給付費が2億6、990万円(同比539万円増)、高齢者医療を支援する納付金が2億9、954万円(同比1、127万円増)、人間ドックなどの当組合独自の保健事業への支出が2、626万円(同比1、120万円減)でした。

以上により、収入7億5、651万円、支出6億2、904万円、差し引き1億2、747万円の決算残金となりました。しかし、この数字は総収入に前年度繰越金2、000万円、別途積立金繰入2、000万円、高額医療費交付金等1、201万円を繰り入れ、財政調整事

介護保険では、介護納付金4、072万円に対し、介護保険収入4、340万円、繰入金500万円などで、決算残金は768万円でした。26年度は介護保険料率を千分の2引き下げましたが、介護保険料を負担する社員が前年度より27名増え、賞与も増えたため、経常収支も268万円の黒字でした。

収入合計 704,502 千円
支出合計 618,915 千円
収支差引残高 127,474 千円
経常収支差引残高 85,587 千円

収入支出決算概要表 (健康保険分)

	収入	
	科 目	決算額(千円)
経常収入	保険料	703,379
	国庫負担金収入	205
	特定健康診査・保健指導補助金	531
	利子収入・その他	387
	小 計	704,502
その他の収入	調整保険料収入	9,977
	繰越金	20,000
	別途積立金繰入	20,000
	財政調整事業交付金	2,033
合 計		756,512
	支出	
	科 目	決算額(千円)
経常支出	事務費	22,394
	保険給付費	269,896
	高齢者医療への納付金	299,539
	保健事業費	26,255
	連合会費、積立金、その他	831
	小 計	618,915
その他の支出	営繕費	157
	財政調整事業拠出金	9,966
合 計		629,038

平成 27 年
10 月から

あなたに「マイナンバー」が届きます (個人番号)

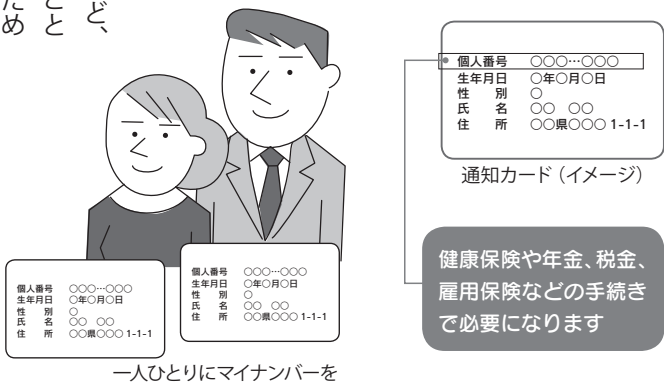
平成28年1月から、「マイナンバー制度」(社会保障・税番号制度)が始まります。この制度の開始を前に、平成27年10月から順次、お住まいの市区町村から「通知カード」が郵送され、国民一人ひとりに固有のマイナンバーが通知されます。今後、健康保険の各種手続きの際にも、マイナンバーの記入が必要になります。届いた通知カードは非常に重要な個人情報です。大切に保管してください。

マイナンバーはどう使う？

マイナンバーは健康保険だけでなく、年金や税金、雇用保険など、番号法やその他の法律などで定められた手続きで、共通に使うことになります。手続きをする窓口などでマイナンバーを確認するために、通知カードの提示が求められます。

マイナンバー導入のメリットは？

ITの活用により、各種届出の際に添付書類(住民票や所得証明書等)が不要となるなど、国民の利便性が向上します。※当健保組合でも、会社を通してマイナンバーをご提出いただく予定です。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



健保組合では、「個人情報」を厳格・適正に管理しています！

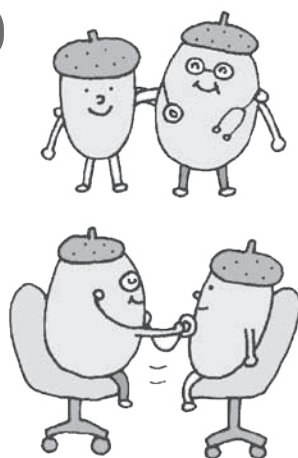
個人情報として重要度の高い「マイナンバー制度」がスタートしますが、一方では、最近、年金などの分野でパソコンのウイルス感染や個人情報の漏えいが報じられました。

当健保組合も被保険者、ご家族の個人情報をお預かりして業務を行っておりますが、独自の個人情報管理規程のもと、厳格・適正に管理しております。とくに、パソコンのセキュリティに関しましては、以下のように厳重な対策を講じております。

- ※ 窓口などで使用しているパソコンは、外部と接続していません。
- ※ 外部とのメール等の通信は、インターネット専用パソコンにて行っております。
- ※ 第三者への個人情報の提供は、個人情報保護ポリシーに則り、必要な業務委託を行う場合を除いて行いません。

かかりつけ医なら適切な治療を受けやすい

- 大病院と異なり、待ち時間が少なくじっくり診てもらえる。
- 同じ医師に診察してもらうことで、患者個人に合った治療やアドバイスを得られやすく、相談もしやすい。
- 必要に応じて、大病院（200床以上）への紹介状を書いてもらえる。紹介状なしでいきなり大病院にかかる、と特別料金が請求されることがある。
- 薬局を利用する場合も、かかりつけの薬局があれば、患者の薬の履歴やアレルギーの有無などを把握したうえで調剤してもらえる。



深夜や休日などにかかる料金が加算されます



いずれか1つのみ加算

	初診時 加算額	再診時 加算額
時間外 〈平日〉6時～8時、18時～22時 〈土曜〉6時～8時、12時～22時	850円	650円
深夜 22時～翌6時	4,800円	4,200円
休日（日曜・祝日、年末年始）	2,500円	1,900円

※自己負担は原則3割。年齢・収入によって異なります。
 ※医療機関や診療体制によって、加算が異なる場合があります。
 ※調剤薬局でも、利用する時間帯によって料金が加算されます。



なるほどんぐり！

そうですね。急病でないのなら、「かかりつけ医」で「診療時間内の加算料金がつかない時間帯」に行くのがいいですよ。

え？ じゃあ、この前、夜遅くに医者にかかったのも、料金が加算されていたんぐり？

医療機関には診療時間が決められています。診療時間外はもちろん、診療時間内でも早朝や深夜、休日の受診は、料金が加算されることがあるんです。

そうなの？

ちよつと待ってください！ かかりつけ医といっても、患者の都合でいつでも対応してくれるわけではありませんよ。

じゃあ、次からは自宅の近くでかかりつけ医をみつけて、そこに通うことにするんぐり。かかりつけ医なら、いつでも診てもらえるコロね。

質問者
どんぐりさん

最近仕事が忙しいせいか、胃が痛くて。隣り山の美人と評判の医者へ、夜遅く仕事の後にコロコロっと行ってみただけど、胃の調子はあまりよくならないんぐり。医者は美人だったけどちゃんと説明してくれないし…。自分に合った治療をしてくれる医者って、どうやってみつけられればいいだろう？



医療費節約
コンシェルジュ



あなたにはいますか？
「ホームドクター（かかりつけ医）」



どんぐりさん、大丈夫ですか？ 医療機関にかかるときは、いつも同じ医者ですか？

んー、特に。「木の実ぎのまま」だけどんぐり。

いい治療を受けたいのなら、かかりつけ医をもつことですよ。自宅や勤務先の近くなど通いやすいところにあつて、日ごろから相談できる身近なホームドクターのことです。

どうしてかかりつけ医がいいんぐり？

かかりつけ医を決めておけば、病歴のほかに、体質や生活習慣も把握してもらえるから、よりの確な治療やアドバイスを受けられるんですよ。

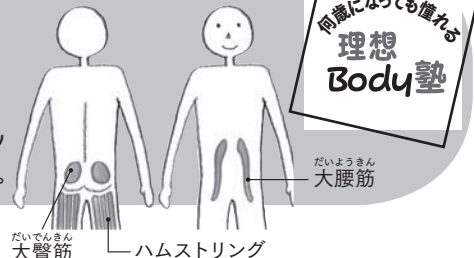
ボディメンテナンスでココを变身!

ヒップライン

体の中でも特に大きい、お尻と太ももの筋肉。この部分の筋力をアップさせると、基礎代謝が上がって、ダイエット効果も期待できます。

監修 ■ ボディメンテナンス学院学院長・茨城大学非常勤講師
あいば ひでなお
饗庭 秀直

この筋肉を鍛える



エクササイズ① 大臀筋+大腰筋に効く!

● 5 ~ 10回で1セット×1日1 ~ 2セット

1 足を伸ばして床にすわり、右ひざを立てる。両手を体の後方について、体を支える。



2 両手と右脚でバランスをとりながら、左脚とお尻を床から少し浮かせ、鼻から息を吸う。



3 左脚をしっかり上に伸ばしながら、体と床が平行になるまでお尻を一気に持ち上げる。口から息を吐きながら5秒間キープ。左脚を下ろしたら、右脚も同様に。



POINT 息を止めないように、常に呼吸を意識しよう

エクササイズ② 大臀筋+ハムストリングに効く!

● 5 ~ 10回で1セット×1日1 ~ 2セット

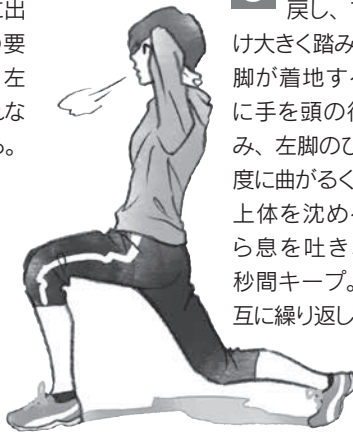
1 体の力を抜いて真すぐに立ち、体の軸がぶれないように、左脚を前に投げ出す。



2 鼻から息を吸いながら、前に出した足を振り子の要領で後ろに運ぶ。左脚にあまり力を入れないように気をつける。



3 左脚を前に振り戻し、できるだけ大きく踏み出す。左脚が着地すると同時に手を頭の後ろで組み、左脚のひざが90度に曲がるくらい深く上体を沈める。口から息を吐きながら5秒間キープ。左右交互に繰り返し行う。



POINT 姿勢が崩れないように背筋を伸ばそう

監修 ■ 横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長 山本 晴義



Q 職場から真っすぐ家に帰るのが苦痛です。家族との会話もなく、帰るのに気が重いです。
(Cさん 40代男性)

A 「おはよう」「ありがとう」などの挨拶からコミュニケーションをとりましょう。



ドクター
山本の
ストレス
一日決算主義

安らぐはずの家庭に帰るのに
気が重いです

自分に対して無関心な
家族とのかかわりが負担に

安らぎの場であるはずの家に居場所がなくなり、帰宅してもイライラして眠れなくなる。精神的に追い詰められ、ひどくなるとうつ状態に陥ってしまう——必要のないのに会社に残る兆候が現れ、退社しても真っすぐ帰宅せず、途中で時間をつぶして、家族が寝静まったところにこっそり家に帰るようになります。仕事が終わるまで、さまざまな職場のストレスが関係してくる場合もあります。パートナールとの関係ではないでしょう。仕事第一で家庭を犠牲にした反発などから、家族が仕事や自分自身に理解や関心を示さなくなることが発端となるようです。家に帰っても無関心な家族とのかかわりが負担に感じられて、家に帰れない状態に

なってしまう。

コミュニケーションの
修復は挨拶から

Cさんのような例は、仕事一筋の生真面目なタイプの方に多く見受けられます。「二家の大黒柱として仕事一筋でがんばる」という考えを少し改め、心に余裕をもちましょう。

また、このような例は、Cさんの意識改革だけで解決する問題ではありません。家族全員で相談し、家庭の状況も変えないといけません。しかし、コミュニケーションの修復には時間がかかります。まずは家族に必ず挨拶をするところから始めましょう。「おはよう」「ありがとう」の挨拶から、コミュニケーションを修復するのは、家族とのかかわりから一日が始まる習慣がつけば、その積み重ねがきつと楽しい会話や雑談に発展していくでしょう。

ドクター山本から
ワンポイント
アドバイス



家に帰りたくない
家族とのコミュニケーションがとれない

徐々にコミュニケーションを修復させましょう

● 日常の挨拶など、最低限のコミュニケーション
● 天気やニュース、うわさ話などの雑談

● 雑談より会話のやりとりが深まった状態

● 心の中まで打ち解けて話し合える関係

野菜とホタテの和風炒め

豆知識「れんこんを水にさらす」

れんこんは切るとあくが出て、切り口の色が変わってしまいます。切ったそばから水にさらし、あく抜き・色止めをしましょう。最近のれんこんはあくが少ないので、色をそれほど気にしないのなら、**【作り方】**にあるように水洗いするくらいでも大丈夫。しっかりと水気を切って調理してください。



Point

低脂質・低カロリーの野菜はたくさん食べたい

野菜は全般的に低カロリー。たっぷり食べたい食材です。

でも、「夜遅」になってしまう場合は消化のよいものを選んでください。また、調理時に使う油は控えめにしましょう。

【材料】2人分

小松菜 150g / れんこん 50g (1/2節) / 玉ねぎ 100g (1/2個) / ごま油 大さじ 1/2 / ホタテ貝柱 120g (6個) / しょうゆ 大さじ 1/2 / みりん 大さじ 1/2

【作り方】

1 小松菜は4cm長さに切る。れんこんは2mm厚さの輪切りにし、水洗いして水気をきる。玉ねぎは7mm幅に切る。

2 ホタテ貝柱は、1個を2～3枚のそぎ切りにする。

3 フライパンにごま油を中火で熱し、貝柱をさっと炒め、取り出す。れんこん、玉ねぎを炒め、すきとおったら小松菜を加えてさらに炒める。小松菜がしんなりしてきたら、しょうゆ、みりんを加えて炒め合わせ、貝柱を戻し入れる。好みて七味唐辛子を適宜ふりかける。

1人分
エネルギー **140kcal**
塩分 **0.8g**

野菜メニュー

なら、たっぷり食べても大丈夫！

仕事が忙しくついつい晩ごはんが遅くなりがちあなたや、効率的にダイエットしたいあなたにオススメの、「消化がよく、カロリー控えめ」の料理をご紹介します。

【材料】2人分

かぶ (小) 300g (6個) / 玉ねぎ 50g (1/4個) / にんにく 1/2かけ / 牛ひき肉 (赤身) 100g / オリーブオイル 大さじ 1/2 / トマト水煮缶 (ダイス) 200g / 水 100ml / 塩 小さじ 1/6 / こしょう 少々 / かぶの葉 少々

【作り方】

1 かぶは茎を2cm程度残し、葉と切り分ける (葉の一部は残しておく)。水の中で竹串を使って茎の間の汚れを取り除く。

2 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。

3 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りがたったら牛ひき肉を炒める。牛ひき肉がポロポロになったら玉ねぎを加え、さらに炒める。

4 かぶ、トマト水煮缶、分量の水を入れ、ふたをする。ときどき混ぜ、かぶがやわらかくなるまで15分ほど煮る。

5 塩・こしょうで味をととのえ、3cm程度に切ったかぶの葉を加えてひと煮する。

1人分
エネルギー **183kcal**
塩分 **1.3g**



監修 ● 検見崎 聡美
スタイリスト ● ダンノ マリコ
撮影 ● 松島 均

かぶのトマト煮



特定健診

プロの健康アドバイス

特定保健指導で正しい生活習慣を



メタボリックシンドロームの予防と解消のために、40歳以上の被保険者と被扶養者を対象に実施している特定健診。その結果から「生活習慣の改善が必要」と判断された方には健保組合から特定保健指導の案内が届きます。保健師や管理栄養士などの専門家があなたのために最適な支援とアドバイスをしてくれる特定保健指導は、ご自身の生活習慣を見直す絶好のチャンスです。

どんなことをするの？

特定保健指導は対象者のリスクに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」に区分されます。動機づけ支援では、まず支援スタッフと面接をし、生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明し、生活習慣改善に向けて、運動や食事などに関する具体的な行動計画を立て、実行します。そして6カ月後に身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。さらに積極的支援では、その間にも電話やメール等で継続的なサポートが行われます。



案内が届いたら受けないといけませんか？

不健康な生活習慣はメタボを引き起こす原因となるため、特定保健指導の実施率の向上は重要な課題です。また、健保組合が負担する高齢者にかかる医療費は、実施率に応じて加算・減算されるしくみになっているため、みなさんの保険料に影響してくる可能性もあります。

実際に指導を受けた多くの方が
メタボを解消し、その後も健康的
な生活習慣を続けています。一度
身につけた健康習慣は一生もので
す。年齢を重ねてもすこやかでい
るために、案内が届いたらぜひご
参加ください！

覚えておきたいPOINT3つ

- ① 専門家である支援スタッフが最適なサポートを行ってくれる！
- ② 特定保健指導の実施率は保険料に影響する場合もある！
- ③ 特定保健指導で身につけた健康的な生活習慣は一生もの！



錦町駅

●木谷峡

源平の衰史を秘めた木谷川にある峡谷で、奇岩や滝、深い淵が壮大な景観を創り出している。別名「もみじ峡」とも呼ばれており、^{だいだい}橙色から^ひ緋色へと変わる紅葉の美しさは格別。



JR 岩国
※おもな駅のみ

錦川鉄道・錦川清流線は、山口県岩国市の川西駅から錦町駅を結ぶローカル線。線名のとおり、名勝・錦帯橋の架かる錦川の清流に沿って線路が敷かれています。沿線には岩国を中心に多くの見どころがありますが、この路線の魅力はなんといっても「車

窓風景の素晴らしさ」。とくに秋のシーズンは、中国地方随一といわれる清流・錦川と、紅葉に染まる溪谷美を同時に楽しむことができ、見るものの目を飽きさせません。すべての列車がJR岩国駅に乗り入れており、終点の錦町駅までは1時間とちょっと。美しい景色に見惚れているうちに心もすっかり癒やされる、なんともぜいたくな小旅行が楽しめます。

根笠駅



●地底王国 美川ムーバレー

昔の鉱山跡地を利用したテーマパーク。旧坑内では、古代伝説の地・ムー大陸をモチーフにした謎解きアドベンチャーが楽しめる。屋外での砂金採り体験もおすすめ。

●錦町まちぐるみ博物館

昭和薫る商店街の店舗などを活用し、まち全体を博物館に見立てて歴史や文化などを紹介。ゆっくりと散策すれば、骨とう品や絵画などのレトロなお宝に出会えるかも。



古い映写機を展示している
広瀬映画館資料館



●雙津峡温泉 元湯 憩の家

湯船はもちろん、シャワーやカランまですべて源泉かけ流しの天然ラドン温泉。比較的ぬるめの湯は、じっくり浸かることで高い温浴効果が期待できる。温泉水で淹れた名物のコーヒーもおいしい。

旅のデータ Data

●錦帯橋

電話：0827-29-5116
(岩国市観光振興課)
入橋料：大人300円、小学生150円
(24時間入橋可)
交通：川西駅から徒歩15分

●岩国城

電話：0827-41-1477
(錦川鉄道(株)岩国管理所)
開城時間：9時～16時30分
休業日：ロープウェイ点検日
入場料：大人260円、小学生120円
交通：川西駅から徒歩20分、山麓駅からロープウェイで3分、山頂駅から徒歩5分

●佐々木屋小次郎商店

電話：0827-41-3741
営業時間：9時～18時
休業日：なし
交通：川西駅から徒歩15分

※営業時間や料金などは、変更になる場合がありますのでご注意ください。
※おでかけの際は、交通手段を事前に確認されることをおすすめします。

●美川ムーバレー

電話：0827-77-0111
営業時間：9時30分～17時
休業日：水曜日
入場料：大人1,350円、小人900円
交通：根笠駅からバスで7分

●元湯 憩の家

電話：0827-73-0236
営業時間：10時30分～18時
休業日：木曜日
入館料：大人500円、小人300円
交通：錦町駅から車で15分(無料送迎あり)

●錦町まちぐるみ博物館

電話：0827-72-3180
(にしき産品ステーション)
交通：錦町駅から徒歩8分

●木谷峡

交通：錦町駅から車で20分



▲眺めのよいところでは列車は速度を落とし、景色をゆっくりと楽しませてくれる。

川西駅



●錦帯橋

日本三名橋のひとつで、独創的な五連のアーチが美しい木造橋。江戸時代の創建当時とほぼ同じ姿を保ち続けており、岩国のシンボルになっている。橋の下から見上げる木組みの構造も必見。国指定名勝。

●岩国城

慶長13(1608)年、初代岩国藩主・吉川広家が築城。全国でもまれな桃山風山蛸造りの山城で、天守閣からは城下町のみならず、遠く瀬戸内海まで一望できる。



●佐々木屋小次郎商店 岩国寿司

岩国を代表する郷土料理で、押し寿司の一種。寿司飯と具材を重ね、絶妙な力加減で作られている。具材の大葉がさっぱりとしていて、地元の人にも人気。写真は岩国寿司定食(1,350円)。



錦川鉄道 錦川清流線 (山口県)

紅葉の溪谷美に心が満たされる ローカル線の小さな旅

ライトなたばこなら安心？ 「1mg」でも体への 悪影響が…

たばこは体に悪いということが世間一般に広まるにつれて、「ライト」「マイルド」「1mg」など、たばこの被害の程度を薄めたような表現を使った銘柄が数多く見られます。

これらは「低タールたばこ」と呼ばれるもので、機械を用いたある一定の測定条件の下で、たばこの煙に含まれるタールの測定量が少なくなるよう、フィルターに穴を開けるなどの工夫を施したものです。

しかし、低タールたばこに替えても、喫煙本数や回数を増やしてしまうなど、かえって体の負担が増えることも。体のためには、たばこをやめることが大切です。

■低タールたばこに替えた人に多い 危険な吸い方

- 肺に煙を長くためる
- 根本まで吸う
- フィルターの穴をふさぐ
- 深く吸う
- 本数が増える



緊急地震速報を活用しよう まずは「身の安全」の確保を

地震の発生を、テレビや携帯電話などで知らせる緊急地震速報。現在では国内ほぼ全域で運用されています。

地震が発生すると、まずP波と呼ばれる小さな揺れがおき、その後S波と呼ばれる大きな揺れが来ます。緊急地震速報は、P波をとらえ、強い揺れであるS波が来る数秒から数十秒前に発表するしくみです。気象庁は、最大震度が5弱以上と予測された場合に発表します。震源地が近いと速報が間に合わない、予測震度に誤差が生じる、震源地が深いと震度分布を正確に予測できないなどの技術的な限界もありますが、被害を軽減できると期待されます。

緊急地震速報の発表から強い揺れが来るまで、わずかな時間しかありません。気象庁では、速報を見聞きしたら「周囲の人に声をかけながら、あわてずに、まず身の安全を確保する」と呼びかけています。



※気象庁「緊急地震速報を見聞きしたときは」
<http://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/koudou/koudou.html>

皮ごと食べれば心配無用

焼き芋がおいしい時季になりました。でも食べた後のオナラが心配…なんていう人も少なくないでしょう。

サツマイモとオナラの関係について、管理栄養士の篠原絵里佳さんは「サツマイモには食物繊維が多く含まれています。そのため、米や小麦に比べて糖質が吸収されにくく、胃や小腸で消化しきれず大腸まで移動し、そこで腸内細菌によって発酵分解されます。そのとき発生するガスが、オナラというわけです」と解説しています。

また、オナラへの対処法として、サツマイモの皮を一緒に食べることが推奨されています。皮と実の間に含まれるヤラピンという成分には、胃や小腸の早い段階で消化を促し、ガスを発生しにくくする効果があるためです。

なお、サツマイモを食べて出るガスは酸素や炭酸ガスなどで、臭いの素になる成分がほとんど含まれていません。臭くありませんからご安心を。



インフルエンザの流行前には

- インフルエンザワクチンの予防接種を受ける
- 十分な休養、バランスのよい食事

今日から気をつける！ せきエチケット

- ◆ ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる
- ◆ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
- ◆ せきをしている人にマスクの着用を促す
- ◆ マスクは説明書をよく読んで、正しく着用する



流行したら

- せきエチケットに気をつける
- 人が集まるところや繁華街への外出を控える
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に
- 外出時にはマスクを着用
- うがい、手洗いの励行

かかってしまったら

- 事前に医療機関へ電話をしてから受診する
※ただし、タミフル等の抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると十分な効果は期待できないため、早めの受診が必要。
- 十分な水分の摂取
- 安静と休養



インフルエンザとかぜの違いって？

かぜはさまざまなウイルスによって起こりますが、多くはのどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきなどの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありませんが、長引くときは診察を受けましょう。

一方インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによっておきる病気です。38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れ、あわせてふつうのかぜと同じくのどの痛みや鼻汁、せきなどの症状も見られます。

秋に気をつけたい
この
症状

感染前の予防が肝心！

インフルエンザ

監修 川崎市健康安全研究所 所長 岡部信彦

毎年秋から冬に猛威をふるうインフルエンザ。大半は1週間程度で回復しますが、高齢者や持病のある方、子どもは肺炎や脳症等の重い合併症が現れ重症化することもあります。流行前に予防接種を受けておくのが得策ですが、それでも感染を100%防げるわけではありません。次のポイントに気をつけてインフルエンザから身を守りましょう！