

# 4種類のウイルスに対応したワクチン導入 インフルエンザ予防接種

今シーズンはワクチンで予防できるウイルスが3種類から4種類に増えて、予防効果がさらに高まることが期待されています。

**インフルエンザ予防接種費用を補助します**  
1人1回の接種につき、2,000円を補助します。  
詳細は、当健保組合HPをご覧ください。  
<http://www.gangukenpo.or.jp/>



## 重症化も防ぎます



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で発症し、38°C以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるのが特徴です。インフルエンザにかかると、子どもでは急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎など、稀に命にかかわる合併症を引き起こして重症化する恐れがあります。

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの発症を抑え、万が一インフルエンザにかかった場合でも重症化を防ぐ効果があることもわかっています。

インフルエンザワクチンは、毎年の流行予測に応じて

## インフルエンザワクチン — 2015-2016 シーズン —

- A / カリフォルニア / 7 / 2009 (X-179A) (H1N1) pdm09
  - A / スイス / 9715293 / 2013 (NIB-88) (H3N2)
  - B / プーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
  - B / テキサス / 2 / 2013 (ビクトリア系統)
- \* 1回 (13歳未満は2回) の接種に上記すべてが含まれます。

含まれるウイルスの種類が変わります。これまでのワクチンはA型2種類、B型1種類でしたが、近年の流行状況や世界の動向などを踏まえ、今シーズンはB型が2種類に増え、予防できるウイルスの種類が広がります。



## 流行前に受けましょう

インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種の約2週間後から効果が現れ、その後5カ月間ほど効果が続くと言われています。特に2回接種が必要な13歳未満のお子さんなどは、12月の流行に備えて計画的に接種してお

くとよいでしょう。

なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜの感染を防ぐことにもなります。

## 毎日行おう インフルエンザ・かぜ予防の基本

### 手洗い

特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。

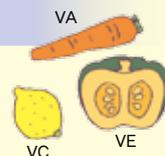


### うがい

初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。

### 食事

1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。



### マスク

使い捨ての不織布製マスクを、鼻・頬・あごの周辺に隙間ができないように密着させます。

※ 13歳未満のお子さんをお持ちの方へ…13歳未満のお子さんは2回のワクチン接種が必要です。1～4週間の間隔を空けて2回受けることになりますが、免疫効果を上げるためには4週間空けるのが望ましいとされています。

## 保健師からのアドバイス

### 事前に話し合っ、職場での流行を防ぎましょう

インフルエンザなどで体調が悪いのに無理して出勤すると、仕事の効率や生産性を低下させるばかりでなく、周囲にうつしてしまう恐れもあります。よかれと思って出勤しても、結果的に周りの人に迷惑をかけたり、会社にとっても労働力の損失につながりかねません。

体調が悪いときに無理して出勤せずに、自宅で休養して早期回復を図れるよう、インフルエンザやかぜが本格的に流行する前に職場で話し合いの場を設けてみてはいかがでしょうか。

