



KENPO  
DAYORI

# 健保だより

西武健保ホームページからもご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

No.1017  
2015.11.17

西武健康保険組合



## 「郵便検診」の締切日が迫っています！

「大腸がん」および「子宮けいがん」の郵便検診をお申し込みいただいた方には、すでに検診キットおよび問診票がお手元に届いているかと思えます。同封の説明書に従って検体を採取していただき、問診票とともに検診機関へお送りください。

※検診によって締切日が異なりますのでご注意ください。

※検診キットおよび問診票は、申込書に記入した住所に直接郵送されます。



「大腸がん検診」は 11月20日（金）  
「子宮けいがん検診」は 11月27日（金）  
までにポストに投函してください。



お申し込みをされた方は必ず受診してください。 万一、受診できなくなった場合は、西武健保にご連絡後、検診キットは会社担当者を通じて西武健保までご返却ください。

## 知って防ごう！インフルエンザ

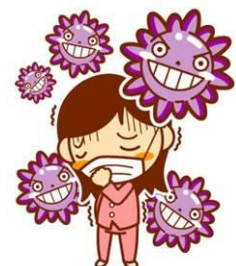


みなさん、インフルエンザ予防接種は受けましたか？  
予防接種は、インフルエンザの予防にもっとも効果的で、重症化を防ぐ効果があります。  
今シーズンはワクチンで予防できるウイルスが3種類から4種類が増えて、予防効果が一段と高まることが期待されています。

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℃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、こどもは急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎など、まれ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。

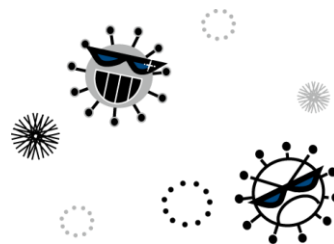
インフルエンザワクチンは、毎年の流行予測に応じて含まれるウイルス



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した。



**流行前にうけておくべし！**



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ヵ月間ほど効果が続くとされています。特に2回接種が必要な13歳未満の子どもなどは、12月の流行に備えて計画的に接種しておくといでしょう。

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はなく、冬に流行しやすい風邪の感染を防ぐことにもなります。

## 習慣化しよう！インフルエンザ・風邪予防の基本

### 手洗い

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。



### 食事

1日3食バランスよくしっかりと食べましょう。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がおすすめです。

### うがい

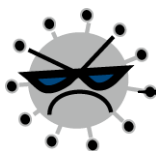
はじめに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。

### 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歳未満のお子さまは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回受けることとなりますが、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。



**歯磨きでインフルエンザも予防できる！**

近年「歯磨き・口腔ケア」がインフルエンザの予防に有効であることがわかってきています。インフルエンザはウイルスが粘膜に侵入することで発症しますが、歯垢や舌の汚れなどの細菌はインフルエンザウイルスが粘膜へ侵入しやすくする酵素を出すため、口腔内が不潔な状態だと、インフルエンザに感染しやすくなると考えられています。

特に高齢者は口腔内の雑菌が繁殖しやすい傾向にあるので、正しい口腔ケアを心がけてインフルエンザ予防に役立てましょう。

