

けんこう宅配便

2012-12

第2号

日産自動車健康保険組合

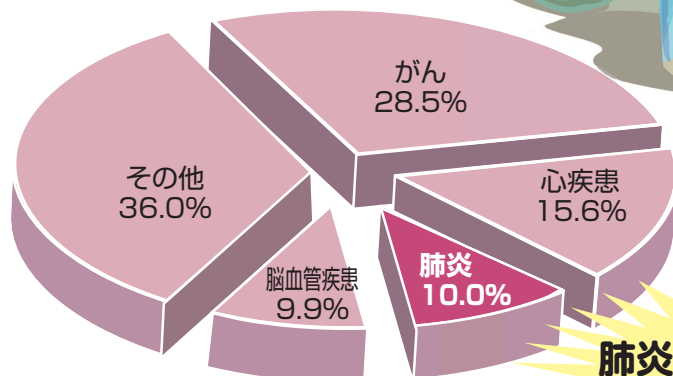
<http://www.nissan-kenpo.or.jp/>

インフルエンザの重症化を防ごう

年齢を重ねると、
若いころに比べて免疫力が下がり、
インフルエンザが肺炎にまで
重症化しやすくなります。
かからない、かかっても
重症化させないためには、
予防のための対策が大事です。

日本人の死因の割合

(厚生労働省「平成23年度人口動態統計」より)



肺炎が死因の3位に！

脳血管疾患を抜いて、
肺炎が日本人の死因の
3位になりました。

予防法とかかってからの対策は中面へ

かかる前に しっかり対策

予防に優る対策なし！

インフルエンザから身を守るための対策は、
かかる前のワクチン接種と手洗いの習慣が基本です。
流行のピークは1月末から2月ごろですので、
その時期に人込みへ出るときはマスクを着用しましょう。

手洗いを習慣に！

手に付着したウイルスが口に入ると感染します。
せっけんで手を洗うだけでウイルスは死滅します
ので、ご家族で手洗いを習慣にしましょう。



ワクチン接種！

インフルエンザのワクチンに加えて、肺炎を防ぐ
ための「肺炎球菌ワクチン」の接種を受けておく
のがベストです。



ワクチンの助成を受けよう

ワクチン接種の費用は全額自己負担ですが、多くの
市町村に接種費用の助成を行う制度があります。住ん
でいる市町村によってしくみや対象が異なりますので、
問い合わせてみましょう。

かかってからは 重症化を防ぐ

症状が現れたらなるべく早く医療機関を受診しましょう。

38°以上の高熱など、症状にいきなり素早く気がつき、

医師の診察を受けるかが、

重症化を防ぐためには勝負なのです。

持病のある人は診察のときに医師に相談を。

すぐに医療機関へ！

「タミフル」は、発症から48時間以内の服用が有
効です。医師の処方が必要ですので、症状を感じ
たらすぐに診察を受けます。



とにかく睡眠！

医師の指示を守ってとにかく睡眠をとり、十分
休養すること。脱水症状を防ぐためにできるだ
け水分を補給するようにします。

症状があったら必ずマスク

看病する家族や周囲の人を守るために、症状があるとき
は必ずマスクを着用します。また、症状が治まってからも2
日ほどは体内にウイルスがいますので、そのままマスクを着
けましょう。外出を控えるのもエチケットです。



いにあ健康ライフ

まだまだがんばる！

～活動することが健康維持につながる

「病は気から」という言葉があるように、健康を保つための重要な要素の一つは気力です。若い人に負けない気持ちでいつまでも活動することが、健康維持につながるのです。新しいことを始めるのに「今さら始めても…」なんて思わずに積極的にチャレンジ！何かを始めるのに「遅い」なんてありません。新しい活動で毎日が充実すれば、健康と若々しさを保てます。

Learn 学ぶ

放送大学や地域の公開講座などで学ぶことに挑戦しましょう。新しい知識の学習は認知症予防にも最適です。



Work 働く

現役維持は健康維持！手ごろな仕事が見つからなければ、地域のシルバー人材センターに登録してみてもいい。

参加するJoin

絵画や囲碁など趣味のサークルやボランティアに参加してみよう。自治体の広報誌や公民館の掲示板などの募集案内で探せます。

通話料も相談料も無料です

笑顔でヘルシー シルバーダイヤル

☎ 0120-74-2355

年中無休・24時間受け付けます

健康の
悩みはすぐ
ダイヤルして
ください

心の相談 ネットワーク

☎ 0120-73-6060

月～金 AM9:00～PM9:00

(土曜日 AM10:00～PM6:00)

(日曜・祝日はお休みです)

一人で
悩まないで、
ご相談
ください