

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

インフルエンザの予防にもっとも効果的で、重症化を防ぐ効果もある予防接種。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。



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℃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

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/ブーケット/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。

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す。

インフルエンザ予防接種 実施について

当健保組合では、疾病予防事業の一環として、厚生連熊谷総合病院・久喜総合病院の協力により、県内JAに会場を設け、インフルエンザ予防接種を実施いたします。

接種を受けられる人は 加入者本人(被保険者)と18歳以上の加入者家族(被扶養者)です。

ただし、妊娠されている方は接種できません。

接種費用の内1,000円を当健保組合が助成し、今年度の自己負担額は「2,960円」となります。

任意継続被保険者の方は自己負担額を当日お支払いください。

事業所にお勤めの方は後日、事業所を通じてのお支払いとなります。

なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対かからないわけではありません。日ごろから予防しておくことで、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。

埼玉県農協健保組合 平成27年度インフルエンザ予防接種 日程表

事業所	実施会場	実施日
JAほくさい	本店	11月 2日(月)
		11月 5日(木)
JAふかや	南部営農経済センター	11月 2日(月)
		11月 5日(木)
JAいるま野	狭山統括支店	11月 5日(木)
	広域営農センター	11月 6日(金)
	川越地域(田面沢支店)3階	11月16日(月)
JAさいたま	本店	11月 6日(金)
		11月10日(火)
JA越谷市	本店(平成27年度新規会場)	11月 9日(月)
		11月11日(水)
JA埼玉中央	本店	11月20日(金)
		11月20日(金)
JAあゆみ野	本店	11月11日(水)
JAちちぶ	横瀬支店	11月12日(木)
JAあだち野	大石支店	11月12日(木)
JA埼玉みずほ	幸手東支店	11月16日(月)
JA埼玉ひびきの	本店 1階ひびきのホール(昨年度と会場が異なります)	11月18日(水)
JAあさか野	本店	11月20日(金)
		11月25日(水)
熊谷総合病院	5階	11月26日(木)
		11月26日(木)
JA南彩	本店	11月26日(木)
	蓮田支店	11月27日(金)
農林会館	地下会議室	12月 1日(火)
		12月 2日(水)
JAさいかつ	本店	12月 7日(月)

*実施時間はいずれの会場も14:00~16:00です。

新型ノロウイルス流行の恐れも…

ノロウイルス にご注意を！



ノロウイルスによる食中毒は、例年12月から1月をピークに11月ころから発生します。

感染すると24～48時間の潜伏期間を経て、吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱などが1～2日間続きます。最近ではノロウイルスの新型が感染を広げています。新型に対する免疫がない人がほとんどのため、大流行する恐れがあります。予防を心がけるとともに、感染を広げない対策をとりましょう。

ノロウイルスの予防法

ノロウイルスの感染力はかなり強く、少量のウイルスでも発症します。

二枚貝が感染源としてよく知られていますが、最近ではノロウイルスに感染している人が調理したものを食べて感染するケースや原因が特定できないケースが増加しています。

予防の第一は手洗いです。トイレの後、調理や食事の前はもちろん、調理中に肉・魚・生野菜などの食材を触った後は手を洗いましょう。

食品からの感染を防ぐには十分な加熱が有効です。また、ウイルスの付着した調理用具からの感染を防ぐため、調理用具は右の方法で消毒しましょう。

●加熱方法

加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱します。かきやあさり、しじみなどの二枚貝を調理するときは、中心温度85～90℃で90秒以上しっかり加熱します。



●加熱方法

いずれかの方法で消毒しましょう。

- ①「家庭用の塩素系漂白剤」または「次亜塩素酸ナトリウム」を使う。
- ②85℃以上で1分以上の熱湯消毒。



症状がある人は調理をしない

下痢やおう吐などの症状があるときは、調理をしないようにしましょう。通常、下痢がなくなった後でも、約1週間程度はウイルスの排泄が続くといわれているので、症状が落ち着いてもしばらくは調理を避けましょう。

また、ノロウイルスに感染した人の吐いたものや便には大量のウイルスが含まれますので、処理をする際には十分に注意しましょう。

●吐いたものや便の処理方法



- ①使い捨てのエプロン、マスク、手袋を身につける。
- ②吐いたものや便をぬれたペーパータオル等で静かにふき取る。
- ③ふき取った後は、次亜塩素酸ナトリウムまたは塩素系漂白剤で浸すように床をふき取る。

※次亜塩素酸ナトリウムは、パッケージの使用法をよく読んで使用しましょう。

- ④水ぶきして、次亜塩素酸ナトリウムをふき取る。



疑わしい症状があるときは無理して出勤せずに自宅療養を！

ノロウイルスによる食中毒は、法律で就業が禁止される病気ではありませんが、職場で集団感染すると業務上のダメージも少なくありません。

この季節は、インフルエンザなども流行する時期です。「感染を広げない」という意識をもち、疑わしい症状があるときは無理して出勤せず、自宅でしっかり休養して早期回復を図りましょう。



セルフケアと適切な薬で効果的な花粉症対策を!

「花粉症」は花粉によって生じるアレルギー疾患で、主にアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を起こします。今や日本人の3~4人に1人は花粉症と推計され、患者数も増えているといわれます。スギ花粉が飛ぶ時期は、規則正しい生活習慣や自分の症状に合った薬の服用で効果的な対策をとりましょう。

対策

① 花粉を浴びる量を減らすセルフケアを

- 帽子、花粉症用のマスク、メガネなどを着用する
- 花粉の飛散情報を確認して、外出する予定を調整する
- ウールなど花粉の付きやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする
- 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく
- 室内や窓ぎわの掃除を心がける

環境省花粉観測システム(はなごさん)*、日本気象協会、その他webコンテンツやアプリなどで花粉情報をチェック

※来年2月~



対策

② 症状を医師に正しく伝え、症状や体質に合った薬の使用を

ひと口に花粉症といっても、症状や程度は人さまざまです。また花粉症の薬も、即効性のあるものや、局所的に効くもの、複数の症状に効くもの、効果の持続時間など、特徴が異なります。医師や薬剤師とよく相談し、自分の症状や生活スタイルに合わせて薬を使い分けたり、組み合わせるなどしましょう。

医師や薬剤師に伝えたい症状や体質など

- ▶くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、皮膚の異常などの具体的な症状
- ▶症状が出る頻度や症状の強さ
- ▶持病や体質、ふだん使用している薬
- ▶仕事や生活スタイル
- ▶妊娠や授乳の有無 など

お客さまと話す仕事なので...

鼻がづまって困ってます

主な花粉症の薬	
抗ヒスタミン薬	即効性がある。鼻づまりには効きにくいものもある。眠気や口の渇きを伴うものもある。
化学伝達物質遊離抑制薬	効果が出るまでに数日~2週間かかる。鼻づまりにもやや効果がある。
抗ロイコトリエン薬	特に鼻づまりに効果がある。効果が出るまでに数日~4週間かかる。
点鼻ステロイド薬	鼻づまり・くしゃみ・鼻水に有効。1~2日で効果が出る。副作用が少ない。
漢方薬	効果はマイルドで、効果が出るまでに数日かかる。患者によっては高い効果が出る場合もある。

(参考:日本アレルギー学会ホームページ)

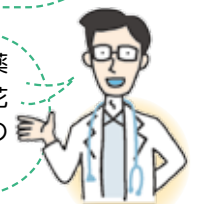


内服薬、点鼻薬のほか、点眼薬などもありますので、医師や薬剤師と相談して効果的な薬を使いましょう。



第二世代抗ヒスタミン薬の一部は、処方薬から市販薬に変わった「スイッチOTC薬」として販売されています。近くの薬局で聞いてみましょう。

症状が悪化してからでは薬が効きづらくなります。花粉の飛散前か発症直後の初期療法が効果的です。



花粉症の薬はジェネリック医薬品がお得ですよ。医師や薬剤師に相談してみましょう。

「舌下免疫療法」ってなんですか?

舌下免疫療法とは、舌の下にスギ花粉の液を滴下してスギ花粉症を治療する方法です。平成26年10月から保険適用で受けられるようになりました。これまでの免疫療法は、頻回に通院して注射する必要がありましたが、舌下免疫療法では、自分で舌の下に薬剤を投与するため、治療が続けやすくなりました。ただし、この薬剤を処方できるのは、講習を受けた医師です。治療は花粉の飛散前に開始する必要があるため、この治療を希望する方は、早めに耳鼻科やアレルギー科等にお問い合わせみましょう。

スキー・スノーボードが楽しめる

保養施設のご案内



当健保組合が直接契約している施設で、助成金の対象となります。
スキー・スノーボードを楽しみたい方はぜひご利用ください。

❄️ シャレー・ラ・ネージュ

〒379-1721 群馬県利根郡みなかみ町藤原3831-7 ☎0278-75-2828
<http://la-neige.com/>

施設の目の前が「宝台樹スキー場」となっており、スキー・スノーボードを楽しみたい方には大変便利な施設です。
フロントではお得なリフト割引券も販売中です。(大人1日券2,500円 小人1日券1,800円)
スキー・スノーボードはレンタル可能です。(大人1日2,500円、小人1日1,500円)
宿泊料金は利用日・人数によって変動しますので、お電話にてご確認ください。

❄️ 丸山温泉ホテル古城館

〒949-6372 新潟県南魚沼市石打1873 ☎025-783-2219
<http://www.mars.jstar.ne.jp/~kojyokan/>

近隣のスキー場までの送迎バスあります。
(石打丸山スキー場随時送迎1分、舞子スノーリゾート随時送迎5分、ガーラ湯沢随時送迎10分)
スキー・スノーボードはレンタル可能です。(大人1日3,000円、小人1日2,400円)
宿泊料金は利用日・人数・お部屋によって変動しますので、お電話にてご確認ください。

助成金の申請方法

- ①施設に電話で予約をお取りください。(必ず埼玉県農協健康保険組合の加入者である旨を伝えてください。)
- ②予約内容を契約保養施設申込書に記入し、利用日の1週間前までに当健保組合までお送りください。
- ③健保組合から助成金額を記載した「利用券」をお送りいたします。
- ④宿泊先に「利用券」を持参し、提示してください。

利用方法が農協観光を利用する場合と異なりますので、ご注意ください。

申込書のダウンロード、契約保養施設・助成金についての詳細は当健保組合ホームページに掲載中の開催案内をご確認ください。

<http://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/member/resort/resort.html>