

国民健康保険からのお知らせ

〈問い合わせ〉健康推進課 医療保険係国保担当 Tel (67) 2704

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが感染することによって発症します。突然の発熱や全身の倦怠感が特徴で、症状が激しく重症化しやすいので普通の風邪とは区別しなければなりません。ウイルスは非常に小さく目に見えませんが、ちょっとした注意で感染を防いだり、感染の拡大を抑えることができます。次のポイントを守ってウイルスを撃退しましょう。

①ウイルスを撒き散らさない

感染を広げないためには、ウイルスを含んだ咳やくしゃみのしぶきを撒き散らさないようにしましょう。

- 咳・くしゃみ
- 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。
- 熱や咳・くしゃみなどの症状のある人にはマスクをつけてもらう。

ワンポイント

ウイルスの飛散を防ぐのに有効なのは「不織布製」マスクです。

※不織布とは、繊維を織らずに絡み合わせた布のこと。ほつれず、弾力性に富む。



②ウイルスを洗い流す

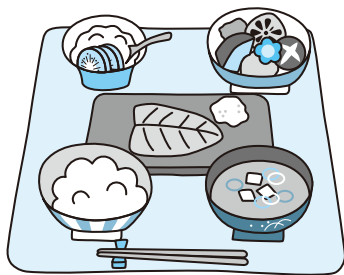
受話器やドアノブ、お金、電車のつり革など、ウイルスはさまざまなものに付着しています。それらに触れた手で目や口にさわると感染します（接触感染）。外出から戻ったらまず手洗いを。トイレの後、食事の前も忘れずに。

〈手洗い〉

- ①せっけんを泡立て、手のひらどうしをよくこすり合わせる
- ②両手の甲をこすり洗いする
- ③指先、爪の間も念入りに
- ④両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う
- ⑤忘れがちな親指も付け根から指先まで念入りに
- ⑥手首も忘れずに

③ウイルスを寄せ付けない

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染すると症状が重くなるおそれがあります。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ免疫力を高めておきましょう。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。



ワンポイント

速乾性擦式アルコール製剤（60～80%）も併せて使うと、ウイルスは死滅します。アルコールが揮発するまで、しっかりと両手を擦り合わせてください。

医療費の支払いが困難なときは

国民健康保険加入者で、特別の理由（※1）があり、かつ生活が著しく困難（※2）となった場合、医療機関などを受診する際の窓口負担が軽減または免除となる場合があります。

（※1）特別な理由とは

①災害により死亡、障がい者となった、または資産に重大な損害を受けたとき。

②干ばつ、冷害などによる農作物の不作などにより収入が減少したとき。

③事業または業務の休廃止、失業などにより著しく減少したとき。

（※2）生活が著しく困難とは世帯の収入の合計額が、世帯構成や年齢などにより、国が定めた生活保護の基準月額の1.2倍程度が目安となります。

〈問い合わせ〉

健康推進課 医療保険係
Tel (67) 2704