

インフルエンザ 予防接種を受けよう



あけまして
おめでと
うございま
す

気温が低く、空気の乾燥する冬は、様々な感染症のリスクが高くなる季節です。
日ごろから、うつらない、うつさない行動を、心がけましょう。

インフルエンザ抗体を、どれだけ保有していると思いますか？

正解は、28.84%です。 ※ウイルスの型・年代合計の平均

[国立感染症研究所：インフルエンザ抗体保有状況-2021年度速報第1報](#)

年代やウイルスの型により大きく差がありますが、みんなできいっしょに予防をすることが大切です。

インフルエンザ予防接種

東京実業健保組合の保険証をお持ちの方は、
予防接種の補助を受けることができます。
申込期間があるので接種を希望している人は
早めに申請をしましょう。

- ① 補助金額 1,000円
- ② 申込期間 2022年3月まで
- ③ 接種場所 指定された医療機関



※まずは東京実業健保組合のHPをご覧ください
[東京実業健康保険組合：インフルエンザ予防接種](#)

感染予防の基本

冬の感染症は、インフルエンザだけではなく、
ノロウイルスやロタウイルスなどの胃腸炎を
引き起こす感染症にも注意が必要です。

- ① 正しい手指消毒
- ② 正しい手洗い
- ③ 咳エチケット



[厚生労働省：感染対策の基礎知識](#)

冬の転倒防止対策



寒いと体が固く丸くなり、普段ならつまづかない
段差でも足が取られてしまいますね。
以下のことに注意し、転ばないようにしましょう。

冬用器具のコードをチェック

暖房器具や加湿器を出したあと、コードを床に
はわせたままにいませんか？
一時的な器具だからこそ、チェックしましょう。

- ① 電源コードをカバーやテープで覆う
- ② 電源コードをバンドでまとめる
- ③ 電源コードがあることを周知する



凍結・濡れた路面は要注意

昨年1月にグループ内で発生
した10件の転倒災害が発生
しています。
その内4件が凍結や、濡れた
路面で滑ったことによるものでした。



[職場のあんぜんサイト：冬季における転倒防止対策](#)

冬に気を付けたい病気



冬は寒く、血流が悪くなり、引き起こされる病気
があります。
下記のポイントを見て、意識して過ごしましょう。

あなたにも起こる血栓症

命に関わる血栓症は、血の塊で血管をふさいで
しまうことで起こります。
日ごろのちょっとした行動で予防できます。

- ① 1時間に100mlの水を飲む
- ② 30分に1度、つま先を曲げ伸ばしする

入浴前のひと工夫

ほかほかと温かい湯舟に癒される
季節ですね。
しかし、ヒートショックに備える
季節でもあります。



- ① 入浴前にシャワーでお湯を流して温める
- ② 湯舟から立上るときはゆっくりと