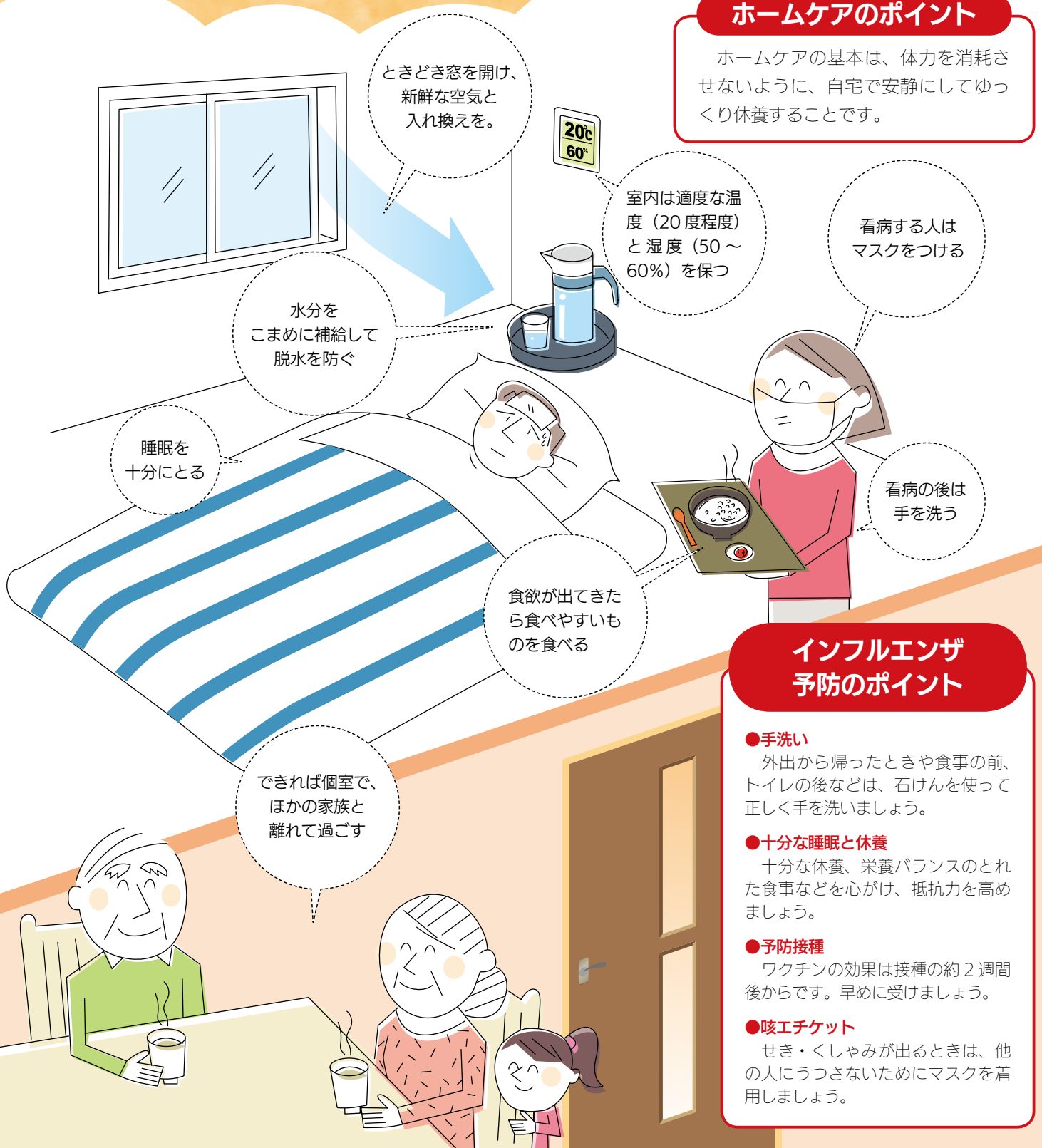




# 今年もインフルエンザ &かぜのシーズン到来

秋から冬は、インフルエンザやかぜなどの感染症にかかりやすい季節です。

予防のため健康的な生活を心がけ、インフルエンザの予防接種を受けておくのはもちろんですが、もしかかってしまった場合、症状を長引かせないよう、ケアのポイントを押さえておきましょう。



## 「かぜ」で受診する前に

かぜでは通常、お金のかかる検査や処置などは行われませんが、医療費が安いわけではありません。ムダのない受診を心がけましょう。

### 軽い症状であれば、市販薬も検討

普通のかぜには、インフルエンザの抗ウイルス薬のような特效薬はありません。軽い症状であれば、市販薬も検討しましょう。

### 症状が重いときは早めの受診を

無理をして仕事に行けば悪化するだけでなく、我慢を続けて休日や夜間にかかると、医療費に加算がつきます。

### 「ハシゴ受診」はお金と体力のムダ

症状が徐々に悪化しているなら別ですが、軽いかぜで病院を転々とするハシゴ受診はお金と体力のムダです。

### 子どもの医療費はタダではありません

自治体の医療費助成で自己負担が0円の場合もありますが、軽い気持ちでひんぱんに受診する例も多く、健保組合の医療費増加の一因になっています。

#### 迷ったら「こども医療でんわ相談（# 8000）」

夜間や休日に、子どもが急に体調をくずした……そんなときは、「こども医療でんわ相談」に電話を。小児科医や看護師が、子どもの症状に応じ、救急車を呼ぶべきか、医師の診察を受けたほうがよいか、様子を見てよいかなどをアドバイスしてくれます。

(実施している曜日・時間帯などは都道府県により異なります。)

## 早めに受けましょう インフルエンザ予防接種

インフルエンザの流行シーズンに備え、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。

### ◆対象者

被保険者および被扶養者（接種日に当健保組合に加入していること）

補助金の対象は、日本国内の接種に限ります。

### ◆補助対象接種期間

2019年10月1日～2020年1月31日

### ◆補助金額

3,000円/人を上限とした実費

複数回接種の場合、まとめて1回で申請してください。

### ◆利用方法

最寄りの医療機関等で接種し、費用は全額ご自身でお支払いください。

詳細は健保HP・利用者ガイド  
12、21頁をご覧ください。

