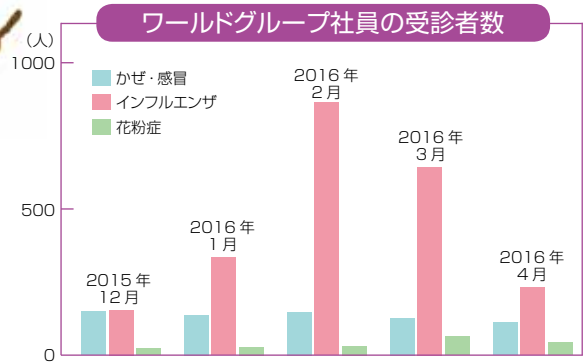


インフルエンザの季節到来!

寒くなると流行するインフルエンザ。小・中学校の学級閉鎖が話題となりますが、インフルエンザは決して「子供の病気」ではありません。右図はワールドグループ社員の季節関連疾患の受診者数です。例年2月から3月頃、インフルエンザの受診者がピークとなっています。インフルエンザも花粉症も、早めの対処で予防や症状を軽くすることができます。



● インフルエンザの症状と経過



注意!!
熱が下がっても、数日は咳やくしゃみによってウイルスを放出していることがあります。主治医の診断を受けてから出勤するようにしましょう。

● インフルエンザの予防

- ①ワクチンを接種する
流行前(10~11月頃)に接種する
- ②十分な睡眠と栄養を心がける
体力や体の抵抗力をつける
- ③室内を適度な湿度に保つ
空気の乾燥によるウイルスの増殖と、のどや鼻の防御機能低下を防止する
- ④外出時にはマスクを着用
飛沫感染を防ぎ、鼻の中の湿度や温度を保つことで、ウイルスの防御機能を高める
- ⑤帰宅後の手洗い、うがい
ウイルスを持ち込まない為に、習慣にしましょう



● インフルエンザにかかったら(疑われたら)

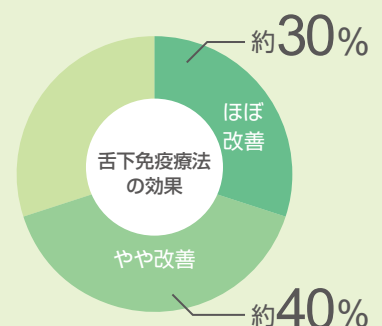
- ①会社を休む
会社や通勤時にウイルスを拡散させない
体力や防御機能の低下を予防する
- ②病院で診察を受ける
医師の診断と処方薬で重症化を予防する
- ③せきエチケットを心がける
周囲への感染予防に、家の中でもマスクを着用する
- ④こまめに水分を補給、栄養と休養を十分にとる
熱があるときは水分が失われます
少しずつでも水分を補給しましょう



■ スギ花粉症の新しい治療

舌下免疫療法は、花粉の抽出液を口の中を含み、体を少しずつ花粉に慣らしていく治療法です。内服の治療と比べ、治療時間が2年以上と長期間ですが、花粉症そのものを治す治療法のため、花粉症に悩む方に今とても注目されています。さらに、この治療法の改善効果は約70%との調査結果もあります。

	効果	コスト	治療時間	治療期間	保険適用	副作用
内服	すぐに効く	症状に合わせて	症状に合わせて	花粉飛散日の2週間前頃	あり	眠気など
舌下免疫療法	根治が期待できる	自宅で毎日投与 3,000~4,000円/月	2年以上	花粉が飛散していない 6~12月までに開始	あり	アレルギー反応などの副作用が少ない



健康づくりのご案内

歯科健診で健康づくり

1/22(日)
申込み

全国の店舗に勤務されている方へ「歯科健診」をご案内します。
虫歯や歯周病の予防に、年1回の受診をオススメしています。
現在、申込期間中ですのでご希望の方は、お早めに申込みください。

■対象：ワールド健康保険組合に加入中の被保険者で店舗勤務の方

■申込期間：12月8日(木)～1月22日(日)

■受診期間：2月1日(水)～3月31日(金)

■費用：無料 ※健診は無料ですが、治療は保険証を使用して3割自己負担となります。治療する場合は、歯科医師とよくご相談してください。

※申込用紙は「健保 HP」の「店舗勤務の方 歯科健診申込スタート new」をご覧ください。



法人会員 スポーツクラブ で健康づくり

法人価格でご利用いただけるスポーツクラブはとてもお得！何か始めたい！という方は是非チェックしてみてください。
会員登録や施設の内容・利用等についての詳細は、各スポーツクラブまで直接お電話してください。



KONAMI SPORTS CLUB

コナミスポーツクラブ 法人会員

検索

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル

0120-919-573

受付時間

平日 9:00～19:00
土日祝 10:00～18:00

Re RENAISSANCE

ルネサンス 法人会員

検索

03-5600-5399

受付時間

平日 10:00～18:00

WEBで 健康づくり



HSS

(ヘルスサポートシステム)は、インターネット上で自分の健康診断結果を見たり、健康管理や生活習慣の改善を楽しく簡単にシミュレーションできます。



■利用対象：

ワールド健康保険組合に加入の方

■利用方法：健保 HP から利用登録

※「健保 HP」の右上「HSS ヘルスサポートシステム」から登録してください。

お知らせ

平成28年度の被扶養者実態調査が終了しました。

今回831名の方にご協力いただき調査しました。扶養資格を確認する調査は、健康保険組合の財政に大きな影響を及ぼしている納付金の支出の抑制、そして財政の健全化に繋がります。毎年「被扶養者実態調査」を実施していきますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。