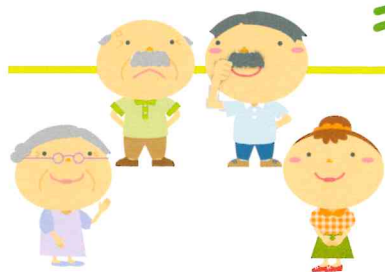


キャンペーン概要

ごあいさつ



日頃は当健保組合の保健事業にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

当健保組合では、呼吸器系疾患、いわゆる「かぜ」やインフルエンザの予防に力を入れていますが、今年も、今年度中に2歳～12歳となるお子さまのいるご家庭を対象に

「**家族で取り組むかぜ&むし歯予防 感染症予防キャンペーン2025**」を実施いたします。キャンペーンを通じてお子さまに手洗い・うがいの習慣づけを行っていただくことで、インフルエンザ予防、かぜ予防等、ひいては医療費の適正化につなげたいと考えています。手洗い・うがいの習慣づけが感染症予防には大切であり、また、歯みがき習慣についても、むし歯予防だけでなく、大人になったときの歯周病や生活習慣病予防につながります。

キャンペーンについては、お子さまに喜んで取り組んでいただくために、かわいいキャラクターを登場させ、手洗い・うがい・歯みがきができたからカレンダーにシールを貼るという内容となっています。ぜひ、ご家族で楽しく取り組んでください。キャンペーンにおいて目標を達成した場合には「図書カード1,000円分」を用意していますので、**お子さまと一緒に家族みんなで手洗い・うがい・歯みがきでインフルエンザ・かぜ・むし歯の予防に取り組んでいきましょう。**

キャンペーン期間 **11月1日～1月31日 3か月間**

キャンペーンのポイント

- 目的** 手洗い・うがい・歯みがきの習慣をつけて、かぜ・むし歯を予防する
- 対象者** 今年度中に2歳～12歳となるお子さま
(平成25年4月2日～令和6年4月1日までに生まれたお子さま)
- 方法** 手洗い・うがい・歯みがきすべてできた日はカレンダーにシールを貼る
- 目標** 3か月間で60日以上シールを貼る
- 提出** カレンダー（アンケート記入）を同封返信用封筒に入れて
令和8年2月12日（木）までに健保組合へ郵送
- その他** 目標を達成すると「図書カード1,000円分」をプレゼント♪



10月から増える“かぜ”の医療費



家族の疾病別医療費が最も高い呼吸器系疾患、いわゆる「かぜ」は、気温の下がる10月から増えはじめ3月にかけてピークを迎えます。なかでも12歳以下の子どもの医療費はなんと全体の約40%を占めます。子どもは免疫力が弱く、学校などの集団のなかで感染することも多いため大人よりも注意が必要です。また、子どもを持つ親の年代の呼吸器系疾患も高く家庭内での感染リスクの高さがうかがえます。そこで、寒い冬でも「かぜ」をひかない元気なからだを作るため、子どもと一緒に家庭内で「かぜ」予防に取り組んでください。

また、「歯みがき」の習慣も一緒に身につけることで「むし歯」予防だけでなく、「歯周病」や将来の「生活習慣病」の予防にもつながります。

小さな子どものうちからよい生活習慣を身につけることは大切です。家族みんなで楽しく取り組んで「かぜ」や「むし歯」のないつよい子を育てましょう。

感染対策で手洗いが基本なワケ

人が罹患する要因の多くは、手に付着した病原微生物（細菌・ウイルス等）が物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。多くの病原微生物は、電車のつり革・手すり・エレベーターボタン・ドアノブを介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。つまり、手は見た目に汚れていなくても病原微生物が付着している可能性があるため、石けんと流水を用いてきれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本であり、最も重要な手段といえるのです。



感染対策のうがいと口腔ケアのうがい

うがいには大きく分けて、上を向いて喉の奥を洗う「ガラガラうがい」と、口を閉じてほおをふくらしながら行う「ブクブクうがい」があります。

感染対策のうがい

上を向いて喉の奥を洗う「ガラガラうがい」

- 1** グチュグチュ
うがい液を口に含み、唇を閉じて頬の筋肉を動かし、「グチュグチュ」と行い、吐き出します。
- 2** オ～
もう一度うがい液を口に含み、上を向いて、「オ～」と発声してうがいをします。（声が震えはじめると、口蓋垂の奥へ届いている証拠です）
- 3**
冷たいうがい液が口中で温かく感じてきたら、吐き出してください。

口腔ケアのうがい

「ブクブクうがい」を中心に行います

うがいをする、食べ物のカスやたまった粘液などが洗い流されるので、口の中がさっぱりします。近年は口腔内を清潔に保つ事で、肺炎予防への期待も高まっています。