

# 感染症予防について

## 呼吸器感染症対策の基本

▼インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の冬場に流行する呼吸器感染症の予防策の基本は、**手洗い・換気、日頃から体調を整えること**です。



手洗い



換気



3食バランスよく食べる  
平均6時間は眠る  
適度な運動をすることで免疫力が高まり、感染症にかかりにくくなります！



★**免疫UPにつながる食材**：きのこ類、発酵食品（納豆、味噌、ヨーグルト等）

▼そして、咳やくしゃみ、鼻水等の症状があった場合には、周囲の人にうつさないために**咳エチケット**や**マスク着用**が大切です。



咳エチケット



マスク着用

特に密閉環境になりやすい事務所内では、咳エチケットにご協力をお願いします！



## 社員・家族向けインフルエンザ予防接種補助

【対象期間】2024年9月1日～2025年1月31日接種分

【申請期間】2024年10月1日～2025年2月28日

【補助金額】1人につき一律1,000円（接種金額2,000円以上が対象）

【対象】ヤマトグループ健康保険組合の被保険者および被扶養者（接種当日と申請日に資格のある方）

【申請方法】**クロネコマイページからの電子申請のみ**

ご家族の分は社員本人がまとめて行ってください。**必ず在職期間中に申請をしてください。**

お子さまの鼻腔に噴霧するタイプのワクチンも対象となります

▼詳しくは健保HPへ

