# インフルエンザの
# 不安を感じたら、早めの相談を

**季節の変わり目に多く見られるインフルエンザは、**
**ウイルスを体内に入れないことや、周りにうつさないようにすることが重要です。**
**『ただの風邪かな？』と思っても、油断は禁物。**
**体調の異変を感じたら、早めの電話相談で大事に至る前に対処しましょう。**



**これらの症状が見られたら、**
**インフルエンザの可能性があります。**

**発熱（38℃以上）、頭痛、関節痛、**
**筋肉痛、全身倦怠感、のどの痛み、**
**鼻汁、咳など**



## インフルエンザから 身体を守るために

流行前にワクチンを接種することが効果的です。特に高齢者や基礎疾患がある方は重症化のリスクが高いため、接種が効果的とされています。また、こまめな手洗い、適度な湿度を保つ、人混みを避けるなどの日常的な予防対策や、体の抵抗力を高めるために十分な休養をとること、バランスのとれた栄養を摂取することも重要です。

## こころとカラダの健康サポート24

**24時間電話健康相談サービス**（年中無休）

ご自身やご家族の健康、医療についてのご相談を、24時間365日承ります。医師や保健師･看護師等の有資格者が対応し、ご希望に応じて医療機関の情報提供を行います。

**通話料・相談料無料**

**0120-201-099**

**ご利用はplus Batonから！**

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズです。
**https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/201099**

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください （サービス提供会社：ティーペック株式会社）T-PEC

**東京土建国民健康保険組合の組合員および同一生計のご家族の方々がご利用いただけます**
※ご利用の際の諸条件や、地域･内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は＜https://www.t-pec.co.jp/notice/＞をご確認ください。


**個人情報の取扱いについて**

ティーペック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ( 個人情報の取扱い | ティーペック株式会社（https://www.t-pec.co.jp/privacy/ ）)からご確認ください。なお、ティーペック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資材における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。


東京土建国民健康保険組合

TP2511-0001L0012-1-1