

保健師からののお知らせコーナー

保健師だよりのお知らせ

職別国保のホームページ上に『職別保健師だより』を掲載しています。ちょっと気になるからだのこと、季節の変わり目に起こりやすい症状やその対策など皆様のお役に立つ健康情報をお届けしておりますので、是非ご覧ください。

保健師だよりの内容

11月号	「身体を動かして心も体もスッキリと！」 ●運動の効果 ●運動量アップのヒント
1月号	「インフルエンザを予防しましょう」 *右頁参照

職別国保保健師による健康づくり支援事業

特定保健指導

特定保健指導の希望者に対し、ご自宅または事業所に訪問して保健指導を行います。対象になられた方には、利用勧奨のお電話や通知もしています。

健康講座

事業所等へ保健師が出向き、生活習慣病予防を主なテーマとした講話を行います。費用は無料です。事業主や従業員の方々、ご家族の健康づくりのために是非お申込みください。

○お申込み先：075-801-0478（平日9:00～17:00）

健康ダイヤル（電話健康相談）

健診結果に関することをはじめ、生活習慣病予防や日常の健康管理に関する相談について、保健師がお答えします。通話料のみかかります。

○専用ダイヤル：075-496-5544（平日9:00～17:00）

* いずれの事業も当組合にご加入の組合員及びご家族のご利用に限ります。

* 健康づくり支援事業の詳細は、組合ホームページでもご覧いただけます。

保健師のつぶやき

冷え込みの厳しい日が続いていますが、みなさま体調はいかがでしょう。冬は感染症の流行が心配な季節ですが、今シーズンは特に毎年のインフルエンザなどに加えて、新型コロナウイルス感染症の蔓延もあり、一人ひとりの感染対策がより重要となっています。1月の保健師だより（13ページ参照）ではインフルエンザについて、さらに今回は特別号（14ページ参照）として新型コロナウイルス感染症についても取り上げています。ぜひご家族皆様さんでお読みください。これから年度末に向かい何かとあわただしい時期となりますが、ご自身と周りの方の心身をいたわり健康第一で過ごしましょう。



インフルエンザを予防しましょう！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大にともない、私たちはこれまでも日々感染対策に努めているところですが、冬場はインフルエンザの流行シーズンでもあり、より一層気を引き締めて感染症対策に取り組む必要があります。毎年流行がみられ、感染力の非常に強いインフルエンザ。この機会に再度ポイントを確認し、知識をもとに正しく防ぎましょう。

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱 ・全身症状（頭痛、筋肉痛、関節痛、全身のだるさ） ・呼吸器症状 	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸器症状（鼻水、のどの痛み、咳、くしゃみ） 
発熱	急な発熱（38℃以上）	37～38℃程度
進行	急激	ゆるやか
感染力	強い	比較的弱い
流行の時期	12～3月が流行シーズン	一年を通じて

インフルエンザに感染していても全く症状がない（不顕性感染）例や風邪症状のみの軽症例も少なくありません。普段から「感染しているかもしれない」という意識をもった行動が大切です。

インフルエンザの予防ポイント

○ 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンには、感染後に発症する可能性を減らす効果と、発症した場合の重症化を防止する効果があります。



○ こまめな手洗い

外出後、調理・食事の前、鼻をかんだ後などにはこまめに石けんで手を洗いましょう。また、手指のアルコール消毒も効果的です。



○ 咳エチケット

咳が出る時はマスクを着用しましょう。また、咳やくしゃみを人に向けて発しないように注意しましょう。



○ 人混みを避ける

人混みや繁華街への外出はなるべく控えましょう。

○ 十分な栄養・睡眠

栄養バランスのよい食事を取り、睡眠を十分にとる、といった普段からの健康管理も体の抵抗力を高め、インフルエンザの発症を防ぐ効果があります。



とっさの咳やくしゃみの際、マスクをしていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口・鼻を覆いましょう。手のひらで直接覆うことは避けましょう（接触感染の原因になります）。

もし急な発熱など、「インフルエンザかな？」と思われる症状がみられた場合は、まず医療機関に電話で相談しましょう。また、無理をせず休養をとり、こまめな水分補給も心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルスが依然として猛威をふるっており、今後も継続して一人ひとりが感染対策を徹底していくことが重要です。新型コロナウイルス感染症はインフルエンザと同様に、感染していても無症状の場合もあるため、常に「うつさない」「うつらない」の意識をもって対策をしていきましょう。

引き続き基本的な感染症対策の徹底を！

マスクの着用



- ◎鼻と口の両方を確実に覆う。
- ◎顔との間に隙間ができないようにフィットさせる。
- ◎使用中や外す時はマスク表面に触れないようにする（外す時はゴム部分を持つ）。

3密の回避



- ◎部屋をこまめに換気する。
- ◎人混みを避ける。
- ◎身体的距離を確保する。

手洗い・消毒



- ◎外出後や食事前など、こまめに石けんで手を洗う。
- ◎手洗いは清潔なタオルやハンカチでよく拭き取る。
- ◎爪は短く切っておく。
- ◎アルコール消毒も効果的。

正しい手の洗い方

寒いとついササっとすませたくなりますが、感染予防のために丁寧に洗いましょう！

1



流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。