

3つの密を避けよう!

- ①換気の悪い
密閉空間
- ②多数が集まる
密集場所
- ③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。
参考:首相官邸HP

新型コロナウイルス感染症の 予防と対策

感染拡大防止のため

一人ひとりの行動が重要

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大し、感染者数は連日増加している状況です。日々の手洗い・うがいをしっかりと行うこと、人が密集する場所はなるべく避けて行動すること、体調不良のときは出掛けないなど、一人ひとりの取り組みが感染拡大の防止に繋がります。終息するまでの間、外出自粛や自宅待機など、慣れない生活を求められますが、こころと身体の健康維持に努め、乗り越えていきましょう。

症状や特徴

発熱、のどの痛み、せきが多引く(1週間前後) ことが多く、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。
感染しても軽症で治る例も

多く報告されていますが、高齢者や基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患など)を有する方は、重症化するリスクが高いと考えられています。
また、新型コロナウイルスによる肺炎が重篤化した場合、人工呼吸器などの集中治療を要し、季節性インフルエ

感染経路

感染経路は、飛沫(ひまつ)感染と接触感染の2つが考えられます。
飛沫感染は、感染した人のせき、くしゃみ、つばなどと一緒

国保組合での対応

新型コロナウイルス感染症に係る政府の緊急事態宣言が発出され、厚生労働省は4月8日に各保険者に対して、宣言期間中(4月7日から5月6日まで)は、特定健診・特定保健指導を行なわないよう指示を出しました。こ

れを受け、国保組合では宣言期間中の特定健診を含む東京土建健診と特定保健指導を実施しないこととしました。
新型コロナウイルス感染症の感染リスクから、組合員とご家族の皆さまの「いのちと健康」を守ることを最優先とし、このような対応をさせていただきます。何卒ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。

また、宣言期間中に健診等の受診を希望されていた方は、受診を延期していただくようご協力をお願いいたします。
なお、5月7日以降の社会状況等により、健診・保健指導等の取り組みについて、変更等がありましたら、国保組合のホームページ等で案内させていただきますので、改めてご確認ください。

発熱やかぜの症状があるとき

発熱やかぜの症状がある場合は、仕事や学校を休み、外出やイベントなどへの参加は控えましょう。休むことは身体のためになりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。発熱が継続している場合は、毎体温を測定

日々の健康維持が大切

感染拡大防止のため、外出自粛や自宅待機などこれまでに経験したことがない大変な時期を迎えています。終息の見通しが立つまで、慣れない生活を送る日々が続きますが、心身の健康維持に努め、一人ひとりができることを少しずつ行ないながら乗り越えていきましょう。

感染症対策

①手洗い

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



指の間を洗います。



手の甲をのぼすようにこすります。



親指と手のひらをねじり洗います。



指先・爪の間を念入りにこすります。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット



正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う



参考:首相官邸HP

国保組合だより

東京土建国民健康保険組合
東京都新宿区北新宿1-8-16
郵便番号169-0074
電話 03(5348)2980(代)
ファックス 03(5348)2981

国保組合のホームページ
東京土建国保
検索

◆被保険者数

組合員	85,759人
家族	84,589人
合計	170,348人
前年同月比2,397人減	

◆特定健診 (2019年度)

対象者数	93,274人
受診者数	35,980人
受診率	38.6%

◆特定保健指導 (2019年度)

目標数	16,517人
利用者数	242人
利用率	1.5%
(3月末現在)	

し、記録しておくことも重要です。
【相談・受診の目安】
かぜの症状や37.5度以上の発熱が4日以上続くとき、強いだるさや息苦しさを感じるときは、医療機関に連絡のうえ、相談・受診をしてください。高齢者・妊婦をはじめ、基礎疾患(糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患)がある方は、前述の症状が2日以上続いている状態が目安になります。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の中、こころの健康を保つために

(参考:日本赤十字社HP)

● 高齢者や基礎疾患のある方とご家族の方へ

こんなことで困るかもしれません…

高齢者はテレビ、新聞、ラジオなどの慣れ親しんだ媒体から、情報を受け取ることが多く、スマートフォンやパソコンを利用して自分から情報を調べることが難しいこともあります。



感染症が流行している間は、人と人とのつながりを持てる機会が減ってしまうので、高齢者、特に1人で住んでいる方や基礎疾患のある方は孤独や寂しさを感じるが多くなります。



基礎疾患のある方は、新たな感染症によって、かかりつけ医で必要なケアが受けられない場合があります。



ご家族の方へ



- 自分が信頼できる情報やニュースを伝えたり、どのように正確な情報が得られるかを確認したりして、サポートしましょう。
- かかりつけ医に受診できなくなったときのため、その方の自宅に薬や衛生用品が不足しないよう、緊急時の助けの求め方を確認していきましょう。
- その方が必要としていることや変調に対して気を配りましょう。例えば、不安な気持ちが体調に現れたり、いつもよりイライラしていることがあるかもしれません。早めに気づいてあげることが大切です。

こんなことをおすすめします

家族や友人など周りの方々とのつながりを様々な形で保ちましょう。直接会うことが難しいときは、電話やメールなども使ってみてはいかがでしょうか。



色々な方法で信頼できる最新の情報やニュースを手に入れるようにしましょう。うわさや伝聞を信じて行動する前に、それが本当に正しいことや近い人に聞いてみましょう。



歯みがきで全身の健康づくりをしよう!

歯の健康は、全身の病気予防につながると注目されています。口がスッパリするので気分転換にも効果的!きれいな歯で笑って、こころも晴れやかに、免疫力もあげていきましょう♪

歯のけんこうチャレンジで賞品ゲット!

国保組合員全員とご家族の方(2021年3月31日時点で19歳以上)を対象に、健康チャレンジ事業を行なっています。

けんチャレプログラム2020 ～記録項目に歯みがきが登場～

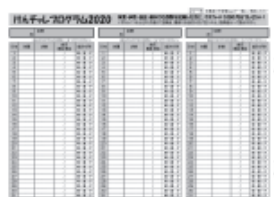
体重・歩数・血圧に、今年度から歯みがきの記録項目が追加!プログラム記録票に3カ月間の取り組みを記録して、所属支部または国保組合にご提出ください。ご提出いただいた先着500名の方にクオカード1,000円分を、さらに抽選で賞品が当たります。



抽選賞品一覧 記録票で希望賞品を1つ選んでください

東京ディズニーリゾートペアチケット	10組(20名)
電動歯ブラシセット	30名
おこめ券(2,500円分)	60名

※ プログラム記録票は、土建国保ガイド巻末にとじ込まれています。
※ けんチャレスタンプラリーはクピオプラスに統合されました。



クピオ プラス ～7月にイベント開催 テーマ「歯の健康」～

パソコンやスマートフォンで、健康情報や健診結果の確認、健康づくりイベントへの参加ができる「QUPiO Plus (クピオ プラス)」の登録はお済みでしょうか。初回ログインの1,000ポイントがもらえるのも残りあとわずか!ぜひこの機会に利用をはじめて、ポイントとすてきな賞品をゲットしましょう。

7月から1カ月間は「歯の健康」をテーマにイベントを開催します。6月16日(火)から参加登録開始予定です。お楽しみに!

※くわしいログイン・利用方法は、保険証に同封のチラシをご確認ください。

けんチャレ・クピオ プラスについての問い合わせ先

所属の支部または国保組合 健康増進課

03(5348)2982

東京土建国保

検索

「食べたらみがく」を習慣にしましょう

「歯の健康」は全身の健康につながります。みなさんは1日何回歯をみがいていますか?今回は正しい歯みがきのポイントをご紹介します♪

歯ブラシの選び方

毛は普通か硬め…歯の汚れ(歯垢)をしっかり除去できる
※歯周病の進んでいる人や、当てる力の強い人は柔らかかめを選びましょう。
ヘッドは小さめ…細部までみがける

柄はまっすぐ…歯への当たり方がわかりみがきやすい

歯ブラシの持ち方

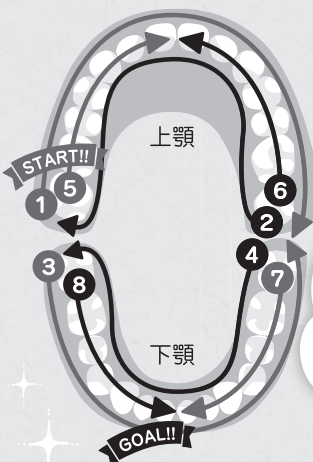
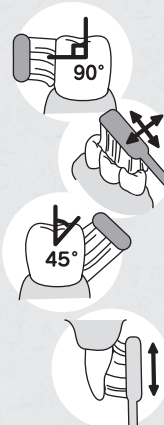
ペンと同じように持ちましょう



※みがくときに力を入れすぎると歯や歯ぐきを傷つけてしまいます。ペンと同じように持つと力みを防げます。

歯みがきのコツ

- 歯の外側は、歯と歯ぐきの境目に当たるように直角に当てる
- 1カ所に30回を目安に小刻みに動かす
- 内側の歯と歯ぐきの境目は、45度くらいの角度にあててみがく
- 前歯の裏側は歯ブラシを立てて小刻みに動かす



一筆書きをするようにみがく順番を決めておけば、みがき残しを防げます。

〈公益財団法人 8020推進財団ホームページ〉より

給付金・補助金の支払日

		5月	6月	7月
一部負担払戻金 (自動振込分)		15日金	19日金	17日金
その他 給付金	1回目	13日水	11日木	13日月
	2回目	26日火	26日金	27日月
補助金(宿泊旅行、 インフルエンザ等)		21日木	22日月	21日火

【注意】通常、申請から支払までに数週間～1カ月ほどかかります。特に療養費・高額療養費は、東京都国保連合会に審査や計算を委託しているため、支払いまで2カ月以上かかる場合があります。

生活習慣病を知ろう

メタボリックシンドロームシリーズ

メタボリックシンドロームの予防方法：運動編

東京土建国保組合 保健師・進藤



メタボ予防に運動を、と言われるけど、何をどれくらいすればいいの？



多少きつく、汗をかくけれど会話ができる程度の運動を週に2回以上すると良いとされています。
1日1万歩あるく、1日20回有酸素運動(ウォーキングや軽いジョギングなど)を行なう、どんな運動でもいいから毎日全身を動かすなど、わかりやすい目標を立てると続きますよ。
まずはラジオ体操を全力でやってみましょう！
全身の関節・筋肉を使うのでオススメです。

しっかりと行なうことで
15分間の早歩きや
卓球と同じ効果があります。



ポイント

- 息を止めずに行なう
- 使っている筋肉を意識する
- 手足を伸ばすときは、自然に伸ばすより、もう少しだけ伸ばしてみる
- 痛みがあるときは無理しない

ラジオ体操の正しいフォームは
こちらのかんぽ生命のサイトでチェック！



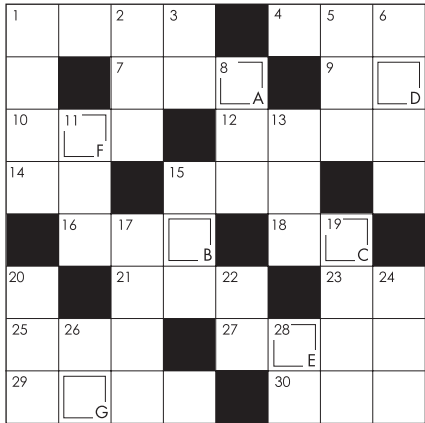
なるほど。さっそく明日から仕事前のラジオ体操を意識してやってみるよ。でも、それ以外は、仕事で体を動かしているし忙しいから難しいな。



ふだんから気をつけるだけで、メタボ予防になる習慣があります。ぜひチャレンジしてみてください！できる範囲で続けていきましょう。
①少しでも歩くチャンスがあれば歩く
②積極的に階段を使う
③姿勢をよくする
④長時間座り続けない

※受診中の方は、
主治医の先生に
確認してから運
動をしましょう。

▶▶▶ 次回は歯とお口の健康についてです。お楽しみに！



キーワード

A B C D E F G

タテのカギ

- 1 5月3日は「〇〇〇〇記念日」
- 2 つま先の反対側
- 3 馬などの背につける道具
- 5 陶芸教室でぐるぐると回す
- 6 ゴルフクラブをぶんっと一振り
- 8 スタジアムへ観に行こう！
- 11 晴れだったり雨だったり
- 13 ホッと心がなごむ〇〇〇のひと時
- 15 串に刺さった和菓子
- 17 布団を畳んでここに収納
- 19 〇〇〇〇線に沿ってハサミでチョコキン
- 20 おにぎりに入れるかつお節
- 22 「竹馬の〇〇」とは幼馴染みのこと
- 24 ウエット〇〇〇を着てダイビング
- 26 日本には43ある
- 28 ウサギがすんでいる天体？

ヨコのカギ

- 1 プロジェクト成功のために練りに練る
- 4 太宰治著『走れ〇〇〇』
- 7 マスタードはこの一種
- 9 あの時こうすれば良かった…と残る
- 10 スイート〇〇〇、〇〇〇サラダ
- 12 洗濯物のシワを伸ばす家電
- 14 〇〇も実力のうちだとか
- 15 トランプのひし形マーク
- 16 お昼にかけてグングン上昇
- 18 春夏秋冬
- 21 就業時間にバリバリ励む
- 23 「栗鼠」と書く小動物
- 25 収入や支出などを〇〇〇簿に記入
- 27 「座右の銘」とも言われる
- 29 赤いちゃんちゃんこでお祝い
- 30 〇〇〇、礼、着席

新型コロナ

無症状・軽症 感染したら



自宅療養 8つのポイント

(厚生労働省のガイドラインより)



①感染者と家族の部屋を分ける

個室を確保できない場合は同じ部屋にいる全員がマスクをつけ、患者との距離を1メートル以上あける。洗面所、トイレは十分に清掃し換気する。入浴の順番は、患者を家族で最後にする。

②世話は特定の人だけで

世話をする人は基礎疾患のない健康な人が望ましい。

③全員がマスク着用

患者を含めて全員がマスクをする。

④こまめに手洗い

⑤定期的に換気する

⑥ドアノブやトイレなどを消毒する

除菌スプレーで1日1回以上拭く。

⑦汚れたタオルやシーツ、衣服を洗濯する

洗濯する際は他の家族と別に行なう。通常の洗剤で洗濯できるが、しっかりと乾燥させる。

⑧ごみは密閉して捨てる

健康維持のため

お散歩しませんか？

暖かい気候になり、ウォーキングに適した季節となりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、本号は通常の「ウォーキングしませんか？」ではなく、「お散歩しませんか？」をお届けします。

厚生労働省からは、屋外で他人との接触が少ない活動(散歩、ジョギング、買い物など)や、十分に距離をとって人と会話することは、元気な人なら感染のリスクは低いと発表されています。

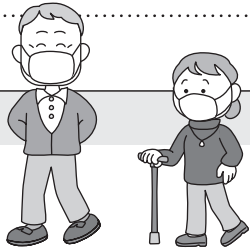
臨時休校や集会・イベントなどの自粛により身体を動かす機会が減り、子どもの体力低下や、高齢者の心身の活力低下が危惧されますので、“散歩”をすることで少しでも身体を動かして、日々の健康維持や心のケアに努めるのはいかがでしょうか。

また、散歩の途中でストレッチなどを取り入れると、外出自粛で凝り固まった身体をほぐすのに役立ちますし、頭の中がスッキリして、良いアイデアが浮かび、仕事や勉強に役立つことがあるかもしれませんよ。

新型コロナウイルス感染症の影響で大変な日々が続きますが、“散歩”で心と身体をリフレッシュして、この状況を乗り切りましょう。ただし、散歩から帰宅したら、すぐに手洗い・うがいをしよう徹底してくださいね。

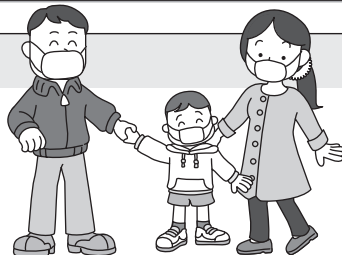
お散歩コース(例)

- ご自宅の周りをゆっくり数周歩く
- ご自宅近くの公園やお寺、神社まで歩く など



ご注意ください

- ※長時間・長距離は避けましょう。
- ※なるべく人混みは避けましょう。
- ※夜の遅い時間は避けましょう。
- ※水分をこまめにとりましょう。
- ※治療中の病気がある方は、主治医に相談の上、行ないましょう。



新型コロナウイルス感染症の感染拡大が終息したら、おもいきりウォーキングを楽しみましょう。