

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

冬の感染症といえばインフルエンザでしたが、今は感染症と聞くと、誰もが新型コロナウイルス感染症を思い浮かべることでしょ。今月は新型コロナウイルスワクチンやインフルエンザワクチン、感染予防のための手洗いの基本についてご紹介します。

新型コロナウイルスワクチンQ&A



Q 国は、ワクチン接種を「努力義務」と言っていますよね！

A 「努力義務」とは「接種を受けるよう努めなければならない」ということであり、義務とは違い、最終的にご本人が納得した上で接種するものとなります。



Q ワクチンにはどのような効果（発症予防、持続期間）がありますか？

A 海外の試験でファイザー社、モデルナ社ともに90%以上の感染予防効果が確認されています。効果の持続期間については2回目接種後6カ月の予防効果は2社とも90%以上の報告・発表がされています。



Q 変異株のコロナウイルスにも効果はありますか？

A ウイルスは絶えず変異をおこしていきます。小さな変異でワクチンの効果がなくなるというわけではありませんが、変異株に対してのワクチンの効果の確認が進められています。



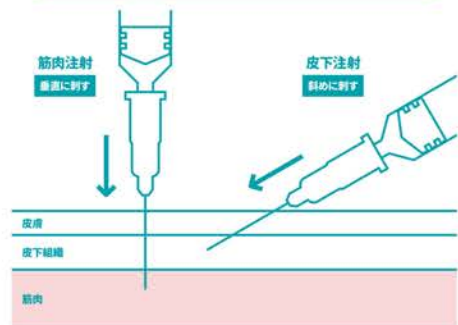
Q 筋肉注射とはどのような注射でしょうか？

A ワクチンなどの薬を皮下脂肪の奥にある筋肉に注射する方法のことです。



Q コロナウイルスワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種することはできますか？

A 原則として、同時に接種することはできません。コロナウイルスワクチンとその他のワクチンは片方を受けてから2週間後に接種できます。



厚生労働省 新型コロナワクチンについて

インフルエンザ予防接種はお済みですか

インフルエンザの流行期（12月～3月）に予防接種の効果を保つためには、12月初めころまでの接種がおすすめです。

インフルエンザ予防接種補助あります

東京土建では組合員と家族を対象に、年度内1人1回2,000円の補助を行っています。申請書は「土建国保ガイド」の巻末または、ホームページからダウンロードできます。詳しくは、ご所属の支部までお問い合わせください。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、区別が難しいこともあります。熱が出たときなどは、まず身近なかかりつけ医などに電話で相談しましょう。かかりつけ医がいない方は受診希望の病院へ事前に電話で相談をしてください。



正しい手洗いで感染予防

新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも予防の基本は同じです。正しい手洗いで感染を予防しましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう

- 
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。
- 
手の甲をのぼすようにこすります。
- 
指先・爪の間を念入りにこすります。
- 
指の間を洗います。
- 
親指と手のひらをねじり洗います。
- 
手首も忘れずに洗います。

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

**帰宅時、
調理の前後、
食事の前**など
こまめに手を
洗いましょう！



厚生労働省

突撃！〇〇さんのお昼ごはん

今年度から、東京土建で働く方がどんなごはんを食べているのか突撃取材をしています。今月は、中央執行副委員長、石川信一さんのお昼ごはんをご紹介します。



石川 信一 さん

健診で、血糖値が高いと指摘され、栄養指導を受けました。野菜を先に食べたり、白米を少なめにしたりしています。大変でしたが、食事とウォーキングで血糖値を改善しました。写真は事務仕事のときの家で食べるお昼ごはんです。家族が作ってくれています。



管理栄養士から

野菜たっぷりのおかずと貝だくさんのお味噌汁がいいですね！栄養指導の内容を継続できているのも、とても素晴らしいです◎血糖値の改善に効果が出ているのは、ご自身の努力とご家族の協力があったからこそですね。これからも続けて健康な生活を送ってください。



東京土建国保では、歯の健康にとりこんでいます！

今月のキーワード 「歯が無いと認知症になる」

歯が抜けたときに入れ歯などをせずに、歯が20本以上無いままにしていると、要介護リスクや認知症リスクが高まります。これは、体のバランスを崩したり、食べものをかみ・飲みこむ力が低下して体力が落ちてしまうため。入れ歯のケアもきちんとするのが大切です。

食後のケアはもちろん、
歯科の定期受診もお忘れなく！
入れ歯ケアは肺炎予防にもなるよ。



新型コロナウイルス感染症について



厚生労働省ホームページ
緊急情報や報道発表資料から、
最新の情報を知ることができます

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス

令和3年 厚生労働省

★編集後記★

初めてタロット占いに行ってきました。占い師に「今の生き方が例えるとウインドウショッピングみたいになっているから、本を買うのか、服を買うのかのように目的をもって行動しなさい」と言われました(苦笑)
 専門職