

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

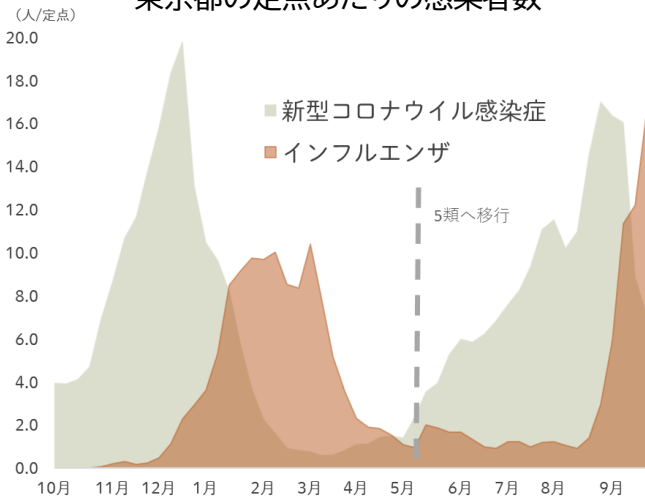
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

新型コロナウイルス感染症が2類から5類へ引き下げられましたが、流行はまだ続いています。これからの時季はインフルエンザにも注意が必要です。感染予防対策を見直してみましょう。

これまで以上に気をつけたい呼吸器感染症

東京都の定点あたりの感染者数



東京都感染症情報センター 東京都感染症発生動向調査より作図

都内419の指定医療機関からの報告では、新型コロナウイルス感染症の感染者数は減少傾向ですが、インフルエンザの患者数が急激に増加しています。

インフルエンザは2020年以降大きな流行がなく、インフルエンザウイルスに対する抵抗力が弱まっていることから、次のようなことが考えられています。

- ・感染者がこれまで以上に増える
- ・インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に同時に感染したり、同時に流行したりする



参考：一般社団法人日本感染症学会 インフルエンザ委員会
2023/24シーズンにおけるインフルエンザワクチン等の接種に関する考え方

インフルエンザ予防接種は年内に接種を

インフルエンザの流行のピークは、例年1月末～3月末頃ですが、今年はこれまでよりも早くから流行していますので、早めのワクチン接種をおすすめします。

国保組合では、組合員と家族を対象に、**年度内1人1回、2,000円**の補助(登録口座へ振り込み)を行っています。



申込用紙は、**土建国保ガイド巻末とじ込み**の他、**右上のQRコードからダウンロード**できます。

特に、子ども、高齢の方、持病がある方は重症化しやすいのでワクチンを接種しましょう。

※持病がある方は、主治医にご相談ください



知っていますか？肺炎球菌ワクチン

だ液などに含まれている肺炎球菌。大人では3～5%に常在しているとされています。肺炎は死亡原因の第5位で、大人の肺炎のうち約1/3は肺炎球菌が原因と言われています。主に65歳以上で、肺炎球菌ワクチンを受けることができます。ワクチン接種時の補助が出る場合もありますので、お住いの市区町村のホームページなどでご確認ください。



ふだんから行おう、手洗いと咳エチケット

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防と、かかってしまった場合に他の人につさないために、手洗いと咳エチケットがとても大切です。

手洗い



- ★帰宅時、調理前後、食事前、トイレの後は、時計や指輪を外して手を洗いましょう
- ★ふだんから爪は短くしましょう

咳エチケット



- 【方法1】
咳やくしゃみが出ている間はマスクを着用する



- 【方法2】
咳やくしゃみをするときは、口と鼻をティッシュやハンカチなどでおさえ、人がいない方を向く



- 【方法3】
咳やくしゃみをするときは、口と鼻を上着の内側や袖でおさえる

- ★鼻汁や痰などがついたティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう
- ★手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗いましょう

参考：東京都保健医療局 インフルエンザについて インフルエンザ患者の増加に注意が必要です

感染した場合の体調管理について



- 次の症状がある場合は、早めに受診をしましょう
- ・ けいれんしたり、声をかけても反応がない
 - ・ 息苦しそうにしている
 - ・ おう吐や下痢が続いている
 - ・ 症状が長引いて、悪化している
- ※受診前に病院に連絡を忘れずに



- 十分に睡眠をとり、
ゆっくり休みましょう



- 脱水症状を防ぐため、
こまめに水分を飲みましょう

参考：東京都 家庭でインフルエンザ患者を看病するときの注意点

健診問診票の質問のなぜ？にお答えします！

朝食を抜くことが週3回以上ある

朝食抜きは若い人に多い傾向があります。欠食していると、ミネラル不足や、糖尿病、高血圧に。前日の夕食時間は早め・軽めを意識して、しっかり睡眠がとれると、ごはんを食べたい朝を迎えることができますよ。



朝食は身体の目覚め。
仕事での事故防止の
効果もあります

無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

35周年の方々のライブに行きました。ライブ中盤、歌いながらアリーナをぐるりと1周走り、その後も息切れなく歌う姿を見て、日ごろのトレーニングが大切だと改めて思いました。