

新型コロナウイルス感染症予防～夏の陣～

今年の夏はマスク熱中症に注意!

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の予防で、日常的にマスクを着用する機会が増えています。気温と湿度が高いときにマスクをすると、熱を逃しにくく、また脱水状態になっていることに気づきにくくなるため、「マスク熱中症」になる危険性があります。

熱中症を引き起こす3つの要因

体温調整ができないと…

環境

- 気温が高い
- 日差しが強い
- 急に熱くなった
- 湿度が高い
- 締め切った室内
- 熱波の襲来
- 風が弱い
- エアコンのない部屋

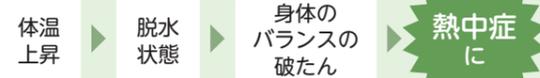
からだ

- 高齢者や乳幼児、肥満の方
- 下痢やインフルエンザでの脱水症状
- 糖尿病
- 二日酔いや寝不足
- 低栄養状態



行動

- 激しい筋肉運動や慣れない運動
- 屋外作業
- 水分補給できない状況



▼マスクをしていると…

呼吸で体を冷やせない

脱水状態に気づきにくい



環境省熱中症予防情報サイトを参考に作成

「新しい生活様式」での熱中症予防行動のポイント

1 暑さを避ける

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 涼しい服装に



2 適宜マスクをはずす

- 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理

- 日頃から体温測定、健康チェックを
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体づくり

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

●令和元年度決算まとまる ●年に1回の健診は会社と従業員の義務です! ●季節の健康トピックス

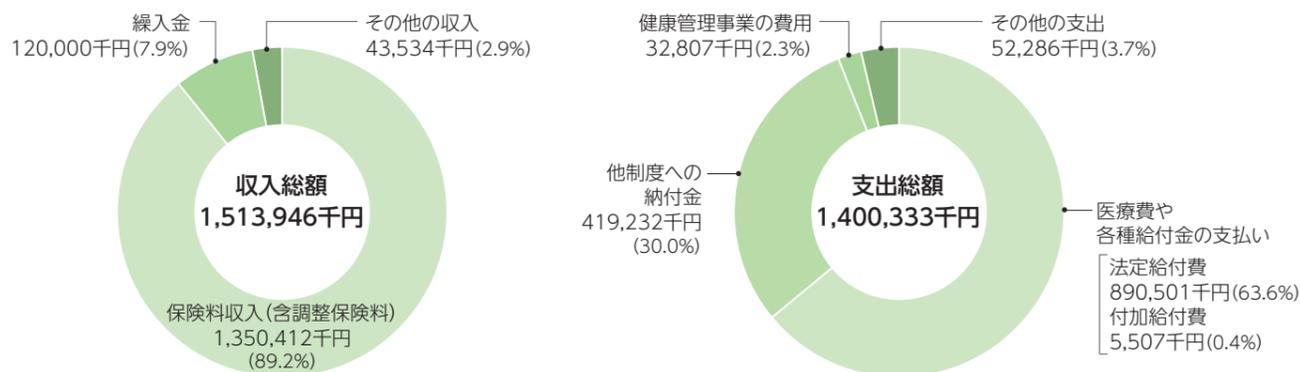
令和元年度決算まとまる

医療費節減にご協力を!

令和元年度決算は収入総額15億1,394万6千円(準備金繰入1億2,000万円含む)、支出総額14億333万3千円で、収支差引額は1億1,361万3千円でしたが、経常収支差引額では約3,700万円の赤字となりました。

皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染症の防止対策を徹底していただくとともに、適正受診やセルフメディケーション、ジェネリック医薬品の使用などにより、医療費の節減を心がけていただきますようお願い申し上げます。

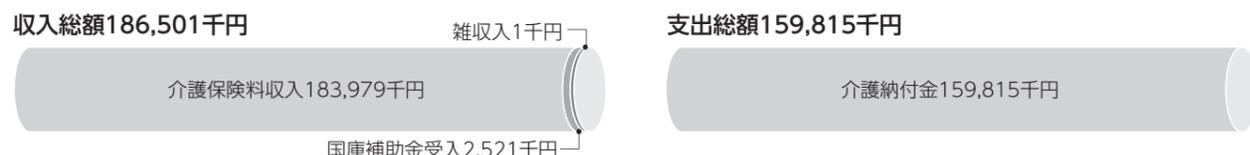
健康保険



決算の基礎となった数字

● 被保険者数	3,795人	● 平均年齢	50.25歳
〔男〕	1,187人	〔男〕	48.57歳
〔女〕	2,608人	〔女〕	51.01歳
● 平均標準報酬月額	265,844円	● 被扶養者数	1,434人
〔男〕	369,299円	● 扶養率	0.38人
〔女〕	218,097円	● 前期高齢者加入率	7.96%
● 総標準賞与額(年間合計)	1,533,092千円	● 保険料率	千分の100
		〔事業主〕	千分の50
		〔被保険者〕	千分の50

介護保険



決算の基礎となった数字

● 介護保険第2号被保険者数	2,829人	● 介護保険料率	千分の20.2
● 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,443人	〔事業主〕	千分の10.1
● 平均標準報酬月額	281,414円	〔被保険者〕	千分の10.1
● 総標準賞与額(年間合計)	872,124千円		

年に1回の健診は 会社と従業員の義務です!

元気なときは健診を面倒に感じてしまいがち。しかし、病気になると「もっと早く受けていれば…」と後悔することになるかもしれません。

健診は、国が会社に対して実施を義務付けています。労働安全衛生法に基づいて、会社は従業員に対して1年に1回、定期的に健康診断を受けさせなければいけないというものです。

一方、従業員も健康診断を受ける義務があることとなります。従業員の場合、受診しなくても罰則の対象にはなりませんが、万が一過労などで病気になっても労災認定が受けられない恐れもあります。また、会社は労働基準監督署から指導を受けたり、罰金が科せられる可能性があります。健診は必ず受けるようにしましょう。

健診受診4つのメリット

1 毎年の受診で健康状態を把握

健診は問診・身体計測などのほかに、血圧、血糖、脂質、肝機能、代謝系、尿・腎機能に関する検査を主な項目として行います。これらの検査を毎年受け、値の変動を記録することで、健康状態を把握できます。



2 病気の予防と早期発見

糖尿病や高血圧などの自分では気づきにくい生活習慣病の発症リスクを早期に発見。また、過去の検査値との比較も早期発見につながります。



3 受診後もしっかりアドバイス

健診結果をもとに、問診を受けることによって、自分に合った生活習慣改善に関するアドバイスを受けられます。基準値の範囲を超えそうな項目や、基準値の範囲であっても悪化傾向にある項目などに着目した改善が可能です。



4 家計(医療費負担)にやさしい

健診を受けずにいたため、気付いたときには病気が重症化しており、高額な治療を受けることになってしまったなどの例も。毎年健診を受け、病気にならない体をキープしていれば、病気の予防はもちろん、家計の負担を抑えることもできます。

これが健診を受けている人と受けていない人の差です

健診を受けている人



- 健診を受けることで健康への意識が高まり、体調がよくなった
- 経年変化の数値異常に早めに気づき、しっかりと病気を予防できた
- 健康な体は家族も安心。家計にも好影響

健診を受けていない人



- 健診を受けず、健康への意識も薄いため、悪い生活習慣を継続。体調もどんどん悪くなっていく
- 知らず知らずのうちに病気は悪化。気付いたころには病気も重症に
- 不健康な体は家族も心配。家計にも大打撃

健診結果を生活習慣の改善につなげましょう

※下記は日本人間ドック学会の判定区分を参考にしていますが、区分表示は健診機関や医療機関によって異なります。

異常なし 軽度異常

日常生活に問題のない範囲ですが、前年・前々年の結果と見比べて変化を見てみましょう。体重の増加や数値の悪化など、気になる傾向があったら毎日の生活を振り返り、改善を図りましょう。

要経過観察・生活改善

食事や運動などの生活習慣を改善して経過を見ます。「3ヵ月後に再検査」「6ヵ月後に再検査」などの指示があったら、忘れずに再検査を受けましょう。

要医療(要治療・要精検)

医療機関を受診して詳しい検査を受けたり、必要な場合は治療を開始しましょう。早期の治療が重症化を予防します。