

平成25年度特定健診・特定保健指導(被扶養者・任意継続者)を実施中

健康保険組合では、平成25年度も被扶養者及び任意継続者(被保険者、被扶養者)の方々を対象に特定健診・特定保健指導を実施中です。まだ受診されてない方は、健康維持・疾病予防のために、是非、受診くださるようお願いいたします。

● 特定健診 ●

1. 特定健診の内容(費用負担は無し)

基本項目(全員)	・質問票記入 ・身体測定 ・身体診察 ・血圧測定 ・血液検査 ・検尿
詳細項目(必要な場合)	・心電図検査 ・眼底検査 ・貧血検査

2. 特定健診の種類

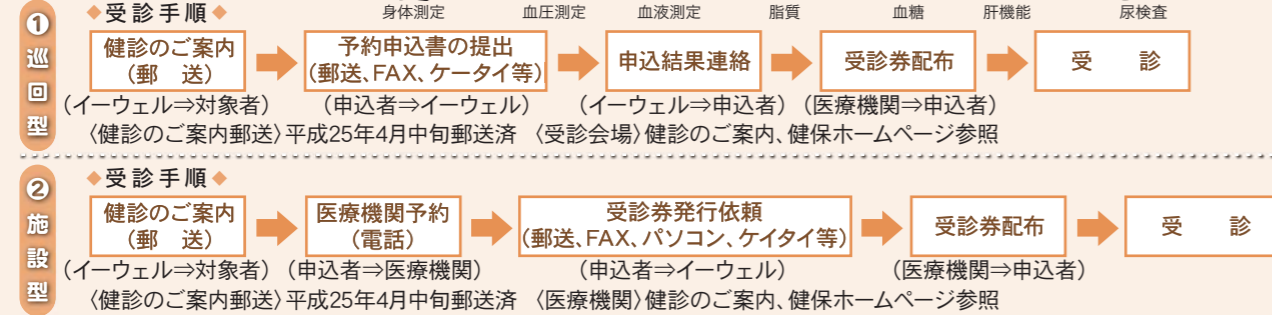
- ①巡回型特定健診: けんぽ共同健診(株)イーウェルが指定する会場で、巡回健診車等を用いて行う健診。
- ②施設型特定健診: けんぽ共同健診(株)イーウェルまたは健保連が契約している病院・医院・診療所等の医療機関で行う健診。
※特定健診、イーウェル一般健診A1コース、イーウェル人間ドックAコースの重複受診はできません。

3. 特定健診の受診対象者

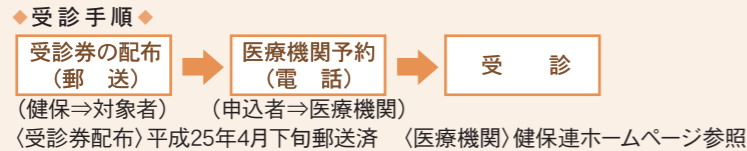
- ①イーウェル特定健診
平成25年度(平成25年4月1日～平成26年3月31日)を通して健康保険組合に加入している被扶養者や任意継続者で、平成25年度中に30歳～75歳になる方(但し、75歳になる方は誕生日前日までが対象。)
- ②健保連特定健診
上記①と同じ。



イーウェル特定健診



健保連特定健診(施設型)



● 特定保健指導 ●

1. 特定保健指導の対象者

特定健診結果から、メタボリックシンドロームのリスク数や年齢などを総合して、生活習慣病予防のために生活習慣の改善支援が必要な方。

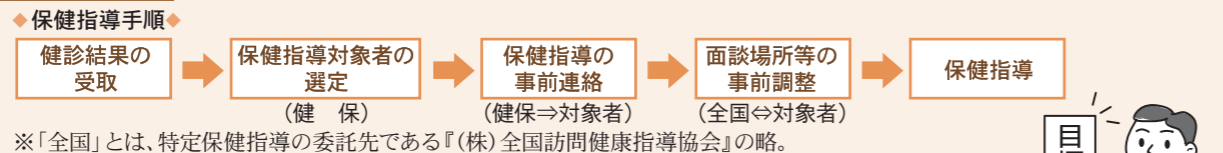
2. 保健指導の種類と内容(費用負担は無し)

動機付け支援	・メタボリックシンドロームのリスクがあらわれ始めた段階の方。 ・初回面談を行い、6ヵ月後に健康状態や生活習慣が改善されたかの確認を行う。
積極的支援	・メタボリックシンドロームのリスクが高くなっている方。 ・初回面談を行い、その後、電話やメールによる継続した支援を受け、6ヵ月後に健康状態や生活習慣が改善されているかの確認を行う。

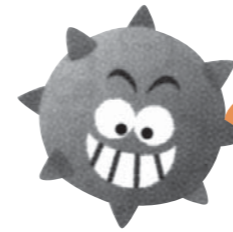
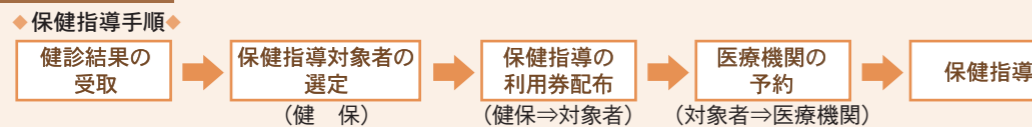
3. 特定保健指導の種類

- ①訪問型特定保健指導: 委任先の(株)全国訪問健康指導協会が個別訪問で行う保健指導。
- ②施設型特定保健指導: 健保連が集合契約している病院・医院・診療所等の医療機関で行う保健指導。
※①と②の保健指導のどちらかを受けていただくことになります。

訪問型特定保健指導



施設型特定保健指導



「ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう!」

～健康相談だより～

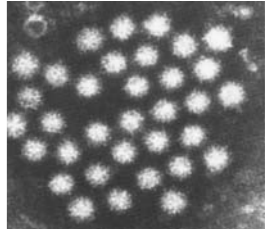


看護師 平島

こんにちは「こころとからだの健康推進センター・日野」の平島です。今回は、冬の食中毒の主な原因ともいわれるノロウイルスについてお話したいと思います。

潜伏期間と症状

- ・潜伏期間は24～48時間です。つまり食事が原因だったとしても、症状が出てくる直前の食事のせいではなく、前日もしくは、前々日の食事が原因だったりするのです。
- ・主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、発熱です。通常3日以内に回復しますが、ウイルスは感染してから1週間程度、便中に排泄され続けます。



ノロウイルスの電子顕微鏡写真

感染経路

経路1	人の便中のノロウイルスが、下水をへて川から海へ運ばれ、二枚貝(カキ、アサリ、シジミなど)に蓄積され、それを、十分に加熱しないで食べると感染します(食材は流水で十分に洗い、中心温度が85℃で1分以上加熱しましょう)。
経路2	ノロウイルスに感染した人が、十分に手洗いを行わずウイルスが手についたまま調理をすると、食品が汚染され、その食品を食べた人が感染します。
経路3	ノロウイルスを含む便や嘔吐物を処理した後、手についたウイルス(経口感染)や、不適切な処理で残ったウイルスが、乾燥すると空気中に漂い、口から取り込まれ感染(空気感染)します。

汚物などの処理

- ・処理する人が感染しないように防護します。(使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用)
- ・ペーパータオル等で静かに拭き取ります。
- ・拭き取った嘔吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。(出来れば袋の中で、0.1%次亜塩素酸ナトリウム液に浸します。)
- ・拭き取った後の場所はペーパーなどでおおい0.02%次亜塩素酸ナトリウム液を浸し10分程度おいてから拭き取ります。
- ・処理終了後は、必ず手洗い、うがいを行いましょう。
- ・汚物がついた衣類は汚物を十分落としてから、塩素系漂白剤(0.02%次亜塩素酸ナトリウム)に30～60分間浸すか、85℃で1分以上になるように熱湯消毒してください。

【消毒液の作り方】

		0.02%次亜塩素酸ナトリウム液	0.1%次亜塩素酸ナトリウム液
使用する原液		6%家庭用塩素系漂白剤(例:ハイター)	6%家庭用塩素系漂白剤(例:ハイター)
混ぜ方	原液の量	10ml	50ml
	水の量	30	30

※嘔吐物などの酸性のものに直接、家庭用塩素系漂白剤の原液をかける则有毒ガスを発生することがあります。

誰にでも出来る予防法 ～手洗い～

せっけん自体にノロウイルスを殺す効果はありませんが、手の汚れを落とすことによってウイルスを手や指から取り除きやすくすることが出来ます。

こんな時は必ず手洗いをしましょう

- ・調理を始める前 ・食事を配る前 ・食事の前 ・トイレに行った後 ・感染者の便や嘔吐物などを処理した後、またはオムツ交換をした後 ・外出先から戻った時 など

手を洗う時には、こんなことに注意しましょう

- ・爪は短く切り、時計や指輪は、外す。 ・タオル類は使い回しをせず自分専用のものを用意
- ・指先や爪の生え際、指の間、親指、手首など、洗い残しをしやすい部位を意識して洗う。



ノロウイルスは感染力が非常に強く、特效薬もないため、しっかり予防することが重要です。「きっちり手洗い」「しっかり加熱」を心がけ、感染予防に努めましょう。