



積極的に受診・治療しよう

行楽シーズンとなり、お出かけしたい気持ちが高まる季節となりました。
桜前線とともにやってくるもの、そう、それは健康診断です。積極的に受診、治療をしていきましょう。また、花粉症についての掲載もお届けいたします。

健康診断を受けるメリット

1.早期発見と治療の成功率向上

健康診断を受けることで、病気が早期に見つかり、早めの治療が可能となります。これにより治療の成功率が高まります。

2.病気の進行を遅らせる

定期的な健康診断により、病気の進行を遅らせることができます。早期の対応で、病状をコントロールし、生活の質を維持できます。

3.費用負担が少ない

健康診断は会社の費用補助により、様々なオプション検査を追加でき、予防的なアプローチで健康を管理できます。

4.専門家からのアドバイス

健康診断の結果をもとに、保健師や栄養士などの専門家から無料でアドバイスを受けることができます。

1年に1度、健康診断の結果を受け、
生活習慣の改善が必要な方は、保健指導や診察を早めに受けましょう。

花粉症とは

花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎が生じます。花粉症の患者数は、2001年の全国調査により国民のおよそ16%でしたが、2008年の別の報告では25%ほどともいわれています。

また、近年令和5年、4月より「花粉症に関する関係閣僚会議」が開催され、発生源対策、飛散対策、発症・曝露対策を3本柱とする「花粉症対策の全体像」及び、「初期集中対応パッケージ」が取りまとめられました。

「花粉症予防行動に関する普及啓発について」

厚生労働省健康・生活衛生局がん・疾病対策課/環境省大臣官房環境保健部環境安全課 参照

具体的な花粉症予防対策

①花粉を避ける

- ・顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう。
- ・花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう。
- ・外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう。

②花粉を室内に持ち込まない

- ・花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう。
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう。
- ・換気方法を工夫しましょう。
- ・洗濯物や布団の外干しを控えましょう。



花粉症対策：スギ花粉症について日常生活でできること
環境省/厚生労働省 共同製作



今年も健康優良法人に認定されました！！
2021年より連続の認定になります。

この「アシストENJOY通信」が皆様の日頃の健康に、少しでも役にたっているならば、嬉しく思います。
これからも、よろしくお願いいたします♪