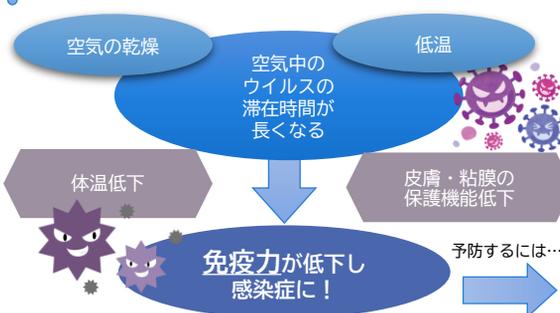


1月の重点目標

感染症予防対策

なぜ冬に感染症が流行るの？



感染症予防には免疫力アップ+基本的な感染症対策！

冬の感染対策

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染対策の基本は「手洗い」「咳エチケット」「換気」です。

- 十分な睡眠**
- 正しい手の洗い方**
- 3つの咳エチケット**
- 体温を上げる**
- 規則正しい生活**
- ごまめな換気**
- ごまめな水分補給**
- 適度な運動**
- バランスの良い食事**
- ストレスをためない**
- 人混みに行かない**

！流行中の感染症に要注意！

- インフルエンザ**
 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴。
 感染経路は①飛沫感染②接触感染
- ◆新型コロナウイルス**
 発症日の翌日以降5日間は外出を控え、10日が経過するまではマスクの着用や重症化リスクのある人との接触を控える。
 市販の解熱剤の服用も可。まずは、かかりつけ医や救急医療電話相談窓口にご相談を！
- ノロウイルス(感染性胃腸炎)**
 強い吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、微熱が起こる。
 感染経路は①食べ物からの感染(牡蠣など魚介類)②人から人への感染
- ◆手足口病**
 手のひらや甲、足の裏や甲、口の中や歯ぐきなどに赤い発疹や水ほう、潰瘍ができて痛みやかゆみを伴う。子供に多い感染症だが、大人が感染すると重症化することもある。
- A群溶血性レンサ球菌 咽頭炎**
 38℃以上の発熱、咽頭発赤、イチゴの様なブツブツが現れる舌が見られる。
 感染経路は①飛沫感染②接触感染③経口感染
- ◆マイコプラズマ肺炎**
 発熱・頭痛・全身のだるさなど気管支炎の症状が現れ始め、数日遅れて頑固なせきが出るようになり長引く。風邪との違いは鼻水、鼻つまりといった鼻の症状が少ないこと。たんのない乾いたせきも特徴。

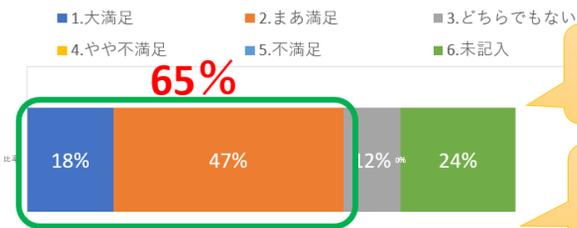
【夜間救急医療電話相談】
大人(15歳以上) #7119
小児(15歳未満) #8000
毎日18時～翌朝8時まで

■約20種類の感染症データ公表サイト
山形県 **新潟県**

【夜間救急医療電話相談】
 子供に多いイメージの感染症ですが、飛沫・接触・経口感染で大人も感染・発症し、重症化するケースもあります。
基本の感染対策をしっかりと行い 予防に努め、感染した場合は**早期治療を心掛けましょう！**

★健康経営 社内アンケート結果★

健康経営勉強会についての満足度



アシスト 健康経営についての満足度



健康経営勉強会を継続している効果が出ているようです。今後も社員の皆さんの意見を取り入れながら、アシストの健康経営を続けてまいります！

マイナ保険証、使ってますか？

医療機関・調剤薬局で使えます！
使ってみるととってもカンタン！

マイナ保険証のメリット

【出典】マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット。厚生労働省。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newsage_22682.html#kokumi19。最終7月23日R6. 12. 10

ぜひ、一度使ってみませんか？

マイナンバーカードの保険証利用

マイナンバーカードの保険証利用にはさまざまなメリットがあります！

- Point 1** 医療機関等の受付に「困る」をなく。データに基づく適切な医療が受けられる！
- Point 2** 手続きが簡単で、高額療養費の限度額を超える支払いが免除！

△ご注意ください！
令和6年12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなります。

医療機関等を受診の際はマイナンバーカードをご利用ください！

- 受付
- 本人確認
- 同意の確認
- 受付完了

2025年も社員とご家族皆様のご健勝をお祈り申し上げます