



2015.4



大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙

第10号

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。さて、4月から新たに新入社員を迎えられた事業所も多いのではないのでしょうか。今月号では、新しい生活をスタートさせた新入社員の方へのメッセージをお送りいたします。ぜひ、職場の新入社員の方へお伝えください。

新入社員の皆さまへ

仕事をしていく上では、会社の指示に従い、健康診断を受診し、その結果に基づいて自身の健康づくりに努める義務があります。そして、健保組合の保健師は、健康づくりのサポートをいたしますので是非積極的にご活用ください。



喫煙について



メリット

- ・リラックスができる ⇒ほんと？**リラックスできるのは喫煙直後のみ！！**
- ・喫煙者同士のコミュニケーション ⇒ほんと？**喫煙者は減少傾向。むしろ、失う縁も！**

デメリット

- ・多くの病気になる可能性が高くなる。（心筋梗塞、肺気腫、がん、歯周病等）
- ・運動機能が落ちる
- ・不快なおいがる
- ・肌が荒れる

自ら病気になる道を選ぶことを避けましょう！

喫煙者に対して禁煙サポート行っています。お気軽に健保組合保健師へお電話ください。



飲酒について：過度な飲酒にならないようにしましょう！

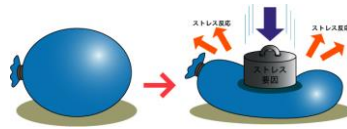
若い間はアルコールの処理能力が低い⇒脳への障害が ocorrênciaやすい
⇒コミュニケーション能力・記憶力の低下

大量
飲酒



アルコール依存症になる
可能性の増加
⇒うつ病の合併率3割以上

将来的に肝臓を害する恐れ

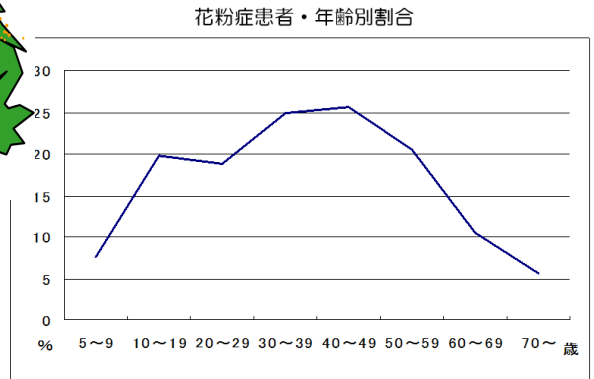


ストレス対策の第一歩は、ストレスに対する気づきからはじまります。
 「厚生労働省 こころの耳」では、様々な情報が提供されています。
 一度アクセスしてみてください。

花粉症対策



スギ花粉症の年齢層別の割合です。
 全年齢平均が 16.2%で、30~40 代に最も多く約 25%が患者となっています。
 スギ以外の花粉症患者も含めるとさらに数は増加し非常にありふれた疾患だといえます。



参考: 2005年版 鼻アレルギー診療ガイドライン. 社団法人日本アレルギー学会

～花粉症とは～

アレルギー性鼻炎の一種。季節性と通年性
 原因: 約 70%がスギ⇒九州・東北・四国に多い
 症状: くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙

花粉が多い日!

- よく晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨の日の翌日

対策

花粉症対策

- できるだけ花粉と接触しない(めがね、マスク)
- 外出時、花粉が付きやすい毛織物などの衣服は避ける
- 帰宅時、衣服や髪をよく払い入室する。うがいをし、鼻をかむ
- 掃除を励行する



症状だけで見分けることが難しいので医療機関を受診しましょう。 **早めに治療することが大事!**



耳鼻咽喉科、眼科、内科、
 小児科、アレルギー科

診断: 症状と花粉に対する抗体の存在で診断

<ご質問・お問い合わせ先>

〒542-0066 大阪府中央区瓦屋町2丁目11番16号

TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室 保健師

