

新型コロナウイルス感染症・かぜ・インフルエンザ 冬の感染症予防対策

感染症予防の基本は、 「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です

未だ感染拡大が止まらない新型コロナウイルスに加え、12月頃からはインフルエンザも流行シーズンが始まります。感染症を予防し、もしかかって感染を広げないように、日頃から予防の基本を徹底しましょう。

コロナもインフルエンザも防ぐ！正しい手洗い

1流水で手をよくぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする。



2手の甲をのぼすようにこする。



3指先、爪の間を念入りにこする。



4指の間を洗う。



5親指と手のひらをねじり洗いする。



6手首も忘れずに洗う。



石けんで洗い終わったら十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす。

一般的な諸症状の特徴を知っておこう

	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
症状	軽症～重症（無症状も多い）	緩やかに発症	突然の発症
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	○	○	○
咽頭痛	○	○	○
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	○
関節痛・筋肉痛	○	×	○
頭痛	○	○	○
鼻水	△	○	○
下痢	△	×	○（特に小児が多い）
くしゃみ	×	○	×

◎：頻度高い、○：よくある、△：ときどきある、×：稀

感染症を防ぐ生活習慣のポイント

瞬く間に世界中に広がった新型コロナウイルス感染症。ワクチン接種が進んでいますが、感染力の強い変異型ウイルスが現れるなど、今なお終息の気配を見せていません。徹底した予防対策を講じることが大切です。特に注意していただきたい生活習慣についてまとめましたので、ご参照ください。

免疫力を上げる生活習慣を実践

感染症の予防や、感染しても重症化しないためには、十分な睡眠と、栄養に偏りのない食事を十分にとることが大切です。ストレスや過労を残さない習慣を。

マスクは外すまで気を抜かない

マスクを外すときはひもの部分のみに触れ、それ以外は触れないようにご注意ください！



食事は少人数で話をせずに短時間で

マスクを外している間は話をせず、外食の際はアクリル板の設置や消毒など、ガイドラインを守ったお店で。テイクアウトやデリバリーも活用を。

屋外でも三密を避けて

外出時はできるだけ混雑した時間・場所を避け、人との距離を十分に。路上での飲酒などの感染リスクの高い行為は危険です。また、喫煙所や休憩室は密閉・密接・密集になりやすい環境なので、特に注意を！

第56回 健康強調月間の行事

第17回 スマイルウォーク開催のご案内

今年も疾病予防事業の一環として、スマイルウォークを開催いたします。ウォーキングは誰でも手軽にできる有酸素運動のひとつです。

歩くことは健康の第一歩！心肺機能や筋力が鍛えられ、体力がアップするだけでなく、生活習慣病の予防・改善やストレス解消にもなります。帰宅時に1駅手前で降りて歩くなど、ほんの少しのやる気と工夫でできるものです。みなさま、気軽にご参加ください。



実施期間 2021年11月1日～2022年1月末日(3か月間)

対象者 ナブテスコグループ健康保険組合の被保険者およびその扶養家族

申込方法 参加申込書に記入後、郵送もしくはFAX・メールにて2021年11月5日(金)までに健康保険組合へお申し込みください。なお、参加申込書は健康保険組合または各事業所健保担当部署にご用意しております。また、健康保険組合のホームページ(<http://www.nabtesco-kenpo.or.jp/>)にも掲載しておりますのでご利用ください。

実施手順 ①申込後、スコアカードに各自歩いた歩数を自分で記録。
②期間終了後、スコアカードを健康保険組合まで返送し、結果報告をしてください。

賞典 完歩賞 92日全て1万歩以上歩いた方 QUOカード 2,000円
達成賞 70日以上1万歩以上歩いた方 QUOカード 1,000円
参加賞 3か月分のスコアカードを提出した方 QUOカード500円

お申し込み・お問い合わせは 各事業所の健保担当者または健康保険組合：藤本・園村まで

今日から始めたい！ウォーキングのコツ

有酸素運動の中でも、手軽で安全性が高く、取り組みやすいウォーキング。

歩くときには歩数も大切ですが、正しいフォームで歩くことで、より効果をアップできます。

ひざや腰を痛めないようにするためにも、正しいフォームができているか、チェックしましょう。

あごは引いて、視線はまっすぐ前へ

お腹は引き締め、腰を前に押し出す感覚で

※基礎疾患や関節の痛みなどがある方は、医師等の指導に従ってください。
※無理をせず、体調の悪い日は行わないでください。



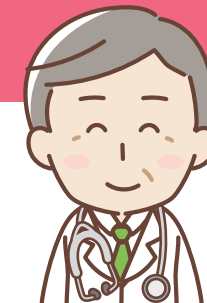
かかとからつま先への重心移動

- かかとで着地
- 足の裏で地面をつかむ
- かかとを上げ、つま先でしっかり蹴る

「歩幅」とは、かかとからかかとの長さ

健康強調月間の期間中、ナブテスコグループ健康保険組合は、今回の健保日より「すまいる」に同封した《家庭用薬品等の斡旋》申込用紙による購入斡旋の開始に加えて、《大腸がん・子宮頸がん検診》ならびに《第17回スマイルウォーク》を月間行事と位置づけて受付を開始いたします。

受けよう！がん検診



がんは一度体内で育ってしまうと、本人が生活習慣の改善をしてもなくすことができません。ですから、機会のあるごとにきちんとがん検診を受け、早いうちに見つけることが重要。また、がんの特徴を知り、普段から生活習慣に気をつけることも大切です。大腸がん・子宮頸がん検診のご利用で、早期発見・早期治療にお役立てください！

大腸がん 日本で最もかかる人の多いがん

大腸がんは、日本で最もかかる人が多く、死亡数も2番目に多いがんです。40代から増え始め、年齢が高くなるほどかかる確率(罹患率)も死亡率も高くなります。比較的治りやすいがんですので、早期に見つければ9割以上、少し大きくなってからでも8割以上治りますが、がんが他の臓器に転移してしまうと治る確率が2割程度となってしまいます。

また、以下のような症状のある場合は、次のがん検診を待たずに、検査を受けてください。



- 便に血が混ざる／●下痢と便秘を繰り返す／●肛門から血が出る／●便が細くなった／●便が残った感じがする／●腹部の張りや腹痛がある／●貧血／●体重減少 など

子宮頸がん 若年女性に多いがん

子宮がんには子宮頸がんと子宮体がんの2種類がありますが、全く別のがんです。子宮頸がんは30代から急激に増え、ピークは40代。早期発見できれば95%程度は治りますが、転移後の治癒率はわずか2割程度です。最も多い原因は、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染で、性行為で感染します。初期には症状がほとんどないので、がん検診が重要です。

一方、子宮体がんは子宮頸がんよりかかる人が多く、肥満がリスク要因となります。以下のような症状のある場合は子宮体がんの高リスクですので、検査を受けてください。



- 出血／●おりものに血が混ざる／●生理不順／●性交時の痛み／●3親等以内にかかった人がいる など

大腸がん・子宮頸がん検診実施要項

申込先

各事業所の健保担当者
(任意継続者の方は健康保険組合まで)

申込締切日

2021年11月12日(金)

検診対象者

希望する被保険者・被扶養者

器具返送締切日

2022年2月28日(月)

検診機関

医療法人社団 神鋼会 神鋼記念病院健診センター

検査機関

(株)メスプ・コーポレーション メスプ細胞検査研究所

受診の流れ

12月中旬をめぐりにご自宅に送付される採取用器具等を使い、検体を採取し、検診委託先にお送りください。

自己負担額 200円

〈参考〉

健保負担額	大腸がん	子宮頸がん
	1,648円	2,000円

※検体未提出の場合、後日健保負担額を申し受けます。

2020年度郵送がん検診の結果

健康保険組合が実施する郵送がん検診の2020年度の結果では、大腸がん検診の有所見率は受診者の8.4%、子宮頸がんは18.0%と例年より多くなりました。がんは早期治療できるほど治りやすいので、毎年受けて、早期発見・早期治療につなげましょう。



(2021年7月調査)

検診種別	受診者数(人)	有所見者数(人)		有所見率(%)	申込後の未受診者数(人)
		陽性(疑陽性含)	その他		
大腸がん検診	741	62	0	8.4	15
子宮頸がん検診	234	20	22	18.0	6

注)その他=陽性(疑陽性含)ではないが医療機関受診が必要とされる方

※検体未提出の方(申込後の未受診者)には健保負担額を申し受けます。

インフルエンザ予防接種補助金支給制度

インフルエンザ

毎年、12月～3月頃に流行するインフルエンザ。昨シーズンは例年より少なかったものの、今シーズンは再流行する可能性もあり、予断を許さない状況です。インフルエンザから肺炎を起こすと死に至ることもあり、例年、数千人規模で死亡者の出ている感染症ですから、侮れません。例年どおり予防対策を行うことが必要です。

最も効果的な予防策は予防接種です。感染をなくすことはできませんが、感染しても重症化しないという大きなメリットがあります。特に高齢者、慢性疾患のある人、小児やその家族などは、流行する前に接種することが大切です。「インフルエンザ予防接種補助金支給制度」もぜひご活用ください。ご利用方法は下記をご参照ください。



対象者 予防接種時に当健康保険組合の資格を有する被保険者・被扶養者

申請手続 事業所または健康保険組合ホームページにある「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に記入。領収書を添付して申請書に記載の送付先へ提出してください。

補助金額 1人あたり2,000円まで(年度1回)
※市区町村の補助がある場合を含め自己負担額以上の補助は行いません。
また、補助金の上限に満たない場合は実額補助とします。

※添付する領収書原本は、次の項目の記載があるものに限りです。

- ①インフルエンザ予防接種代であることが明記されていること。
- ②医療機関名
- ③予防接種を受けた被保険者・被扶養者の氏名(フルネーム)
- ④接種年月日

今年度から「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」の送付先が変更になります。

~~ナブテスコリンク(株)~~

勤務先の健保担当者

組合会の新議員と役員が決定いたしました

組合会議員の任期満了に伴い、議員選挙執行規程に基づいて9月1日に改選が行われ、次のとおり新議員および役員が選出されました。なお、任期は令和5年8月31日までの2年間です。

選定議員

氏名	所属事業所および職名	役職
伊集院 正二	ナブテスコ株式会社 常務執行役員	理事長
田井 照章	ナブテスコ株式会社 ナブテスコグループ健康保険組合	常務理事
佐々木 将	ナブテスコ株式会社 理事 人事部長	理事
渡邊 久良	ナブテスコ株式会社 垂井工場 参事	監事
谷本 修	ナブテスコ株式会社 人事部 参事 兼 人事サービスセンター長	
原田 秀敏	PACRAFT株式会社 総務人事部 人事部長	
佐藤 浩平	ナブコドア株式会社 総務人事部 人事課長	

互選議員

氏名	所属事業所および職名	役職
野村 和徳	ナブテスコ株式会社 岐阜工場 ものづくり革新推進室	理事
安藤 直樹	ナブコドア株式会社 大阪支店 工務第2課	理事
菊地 貴紀	ナブテスコ株式会社 岐阜工場 製造部加工課	理事
宮内 真一	ナブテスコ株式会社 神戸工場 機械課	監事
加藤 早美	ナブテスコ株式会社 津工場 安全環境課	
西山 力	ナブテスコ オートモーティブ株式会社 山形工場 生産管理課	
辻 広治	TMTマシナリー株式会社 品質保証部 石山チーム (石山工場)	