

12  
2011

## けんぽ通信

2011年12月号  
発行:全国健康保険協会新潟支部  
編集:企画総務グループ  
発行日:平成23年12月12日

## インフルエンザにお気をつけください

今年もインフルエンザの流行が心配される時期となりました。日本では気温が低く空気が乾燥した12月から3月にかけて流行します。感染の拡大を防ぐためにも早い時期からの予防と対策が重要です。

インフルエンザは風邪とよく似た症状がでますが風邪とは全く違うウイルスです。予防に努め、もし、かかってしまった場合は早めに医療機関へ行きましょう。

## ○まずは予防に努める!

- ・外出後は必ず手洗いとうがいを行いましょう
- ・室内は適度な温度と湿度を保ちましょう(温度は20℃、湿度は50～60%程度)
- ・規則正しい生活を送ることで抵抗力をつけましょう



## ○インフルエンザの疑いがある場合(急に高熱が出た、関節や筋肉が痛む)は

- ・早めに医療機関で治療を受けましょう
- ・他の人にうつさないためマスクを着用しましょう



## 医療費等の還付を装った振り込め詐欺にご注意ください!!

最近、協会けんぽや年金事務所(旧社会保険事務所)等の職員を装った不審な訪問や電話があったとの情報が寄せられています。

## &lt;具体例&gt;

- ・社会保険事務局を名乗る人物から電話があり、医療費の払戻金があるが、本日が手続きの期限のためスーパーに設置してあるATMへ行き、指定した口座番号を入力したあと03-XXXX-XXXXの番号へ電話するように指示された。
- ・市役所の担当者とな乗る者から電話があり、医療費の払戻金36,XXX円を入金するため、口座番号を書いてもらう用紙を速達で自宅へ送ると言われた。急を要するため翌日用紙が届かない時は携帯に連絡するように指示された。

協会けんぽが、医療費の返還について、電話で金融機関やコンビニエンスストア等のATM(現金自動預け払い機)の操作をお願いすることは絶対にありません。



不審な電話があった場合は、ATMの操作を行ったり、個人情報をお教えたりすることはせず、協会けんぽ新潟支部へお問い合わせください。

◎ ご家族・ご友人など周りの方にも被害にあわないようお声掛けをお願いいたします。

全国健康保険協会 新潟支部  
協会けんぽ

協会けんぽ 新潟

検索

〒950-8613 新潟市中央区弁天3-2-3 ニッセイ新潟駅前ビル3階 TEL 025-242-0260 (代表)

※この広報誌は協会けんぽにご加入の事業所様以外にも情報提供としてお送りしています。



## 保健師だより

第12回

こんにちは！ 中越地区でみなさんの健康づくりのお手伝いをさせていただいている保健師の南雲です。

中越地区では毎年のように大雪、地震、洪水などの災害に襲われていますが、度重なる自然災害にも「越後の杵つきもち」のようなコシと粘りで頑張っていらっしゃる姿に心打たれることばかりです。

①名 前：南雲篤子

②担当地区：中越地区

③趣 味：

- ・花、野菜づくり  
借りた畑で季節の野菜を作ったり、家の周りに花を植えたりして楽しんでいます。
- ・読書  
日本や中国、韓国の歴史ものを読むのが好きです。

④私の健康法：

これといったものはありませんが、四季折々の里山の自然を満喫するようにしています。  
お酒もほどほどにしています。

### テーマ：生活習慣病と服薬



訪問先では、高血圧や脂質異常、高血糖といった生活習慣病の方に多くお目にかかります。これらの原因は、遺伝的要素や肥満、加齢、ストレスなどと言われています。

面談の際の大きな目的は、話し合いのなかで食事、飲酒、喫煙や睡眠などの生活を振り返り、できそうなところから取り組んでいただくことにあります。それが脳梗塞や心筋梗塞など突然死や障害が残る可能性の高い病気を防ぐことに繋がります。

何年もそのままにしておくと、血管や臓器が傷んでいき、その結果、脳梗塞や心筋梗塞などを起こしてしまいやすくなるのです。



みなさんとお話をしていて気になるのは、「血圧の薬は飲み始めると一生飲み続けなければならないんでしょう？」とか、「できれば薬は飲みたくない」とおっしゃる方がかなり多いということです。なかには「薬は副作用があるから危険だ」と思っている方もいらっしゃいます。

生活習慣病は自覚症状がないのが特徴のひとつです。私たち保健師は、何年分もの健診データをみながら、生活習慣、お仕事の内容、ご自身や家族の病歴などをお聞きして、総合的に判断しています。

生活習慣病の薬は、病気そのものを治すものではありませんが、突然の不幸を起こさないためにはとても有効な薬なのです。私たち保健師が受診をお勧めするときは、その言葉の裏にこのような思いが込められていますので、真剣に受け止めていただければと思っています。



毎年の健康診断は、そのときの健康状態を知るバロメータであるとともに、日頃の生活習慣のもたらす結果を振り返る材料にもなるのです。せっかくのデータを、上手に活用しましょう。

健康に関するお問い合わせはこちらまで  
保健グループ Tel 025-242-0264

早いもので今年も残りわずかになりました。今年ほど地震・津波・大雨と自然に翻弄された年もないのではないのでしょうか。逆に、健康で日常を無事に過ごせることのありがたさを感じた1年でもありました。

突然の災害は防ぎようがないものも多いですが、来年も健康で良い年を迎えられるよう、病気の予防や生活の見直しなど、身近なところからはじめてみるのはいかがでしょうか。

～ 健診はお済みですか？ 年に一度の健診を忘れずに ～

