



365日・24時間いつでも、どこからでも相談してください！

Update 2009.2.26

こころとからだの健康相談

先日、インフルエンザ患者が急激に増加していることを受け舂添要一厚労相は19日、記者会見し、「新型インフルエンザの本格的な流行が始まったと考えていい」として手洗い、うがいの励行やマスクの着用、人にせきやくしゃみをかけない「せきエチケット」の実行など感染拡大防止策の徹底を改めて呼びかけました。皆さんも各自でしっかり予防対策をとっていきましょう。新型インフルエンザに関するQ&Aは最後の [News & Topics](#) で紹介しています。

さて、「電話健康相談」は、皆様がより健康的な生活ができるようにお手伝いする健康支援サービスです。

1日24時間365日、病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに関してまで「こころとからだの健康」について何でもご相談いただけます。[新型インフルエンザに関する問い合わせにつきましてもご利用できます。](#)

経験豊かで有資格のスタッフが最新情報を網羅したデータベースを駆使してあなたを温かくサポートします。プライバシー厳守いたしますので、ご相談内容が他に知られることは絶対にありません。安心してお気軽にご相談ください。 **電話相談は無料です。面談相談は2回目まで無料です。**

詳しくは、ひかり健康保険組合のホームページをご確認ください。

1



トップページ
「こころとからだの健康相談」
のボタンをクリック！！

「こころとからだの健康相談」
のボタンをクリック！！

2



3

相談する前に
ボタンをクリック！！

「相談する前に」
ボタンをクリック！！

4

あなたのお悩みが
どの項目に該当するか
選択してね！！

5

相談内容を確認したら
「相談する」ボタンを
クリック！！



News & Topics

新型インフルエンザに関する厚生労働省 HP の Q&A を共有します。

新型インフルエンザに関するQ&A(抜粋)

新型インフルエンザの症状などについて教えてください。

新型インフルエンザの症状は、突然の高熱、咳、咽頭痛、倦怠感に加えて、鼻汁・鼻閉、頭痛等であり季節性インフルエンザと類似しているといわれています。ただし、季節性インフルエンザに比べて、下痢や嘔吐が多い可能性が指摘されています。

また、7日以内に新型インフルエンザが蔓延している国又は地域に滞在もしくは旅行をした、感染者と2メートル以内に接近した等の情報は診断の参考になります。

症状等から新型インフルエンザに感染していると医師が疑う場合は、PCR(遺伝子検査)等を行うことにより、確定診断をすることが可能です。

発熱や咳などの症状があり、受診すべき医療機関がわからない場合は、最寄りの保健所に設置されている発熱相談センターに相談してください。

新型インフルエンザは季節性インフルエンザよりも重症化しやすいのですか？

現時点では、ウイルスの感染力やウイルスがもたらす病原性等について未解明な部分がありますが、今回の新型インフルエンザについては、季節性インフルエンザと同様に感染力が強いものの、多くの患者が軽症のまま回復していると考えられています。一方で、糖尿病や喘息等の基礎疾患がある方等を中心に重症化する例が報告されています。また、今後ウイルスが変異する可能性もありますので、油断は禁物です。

新型インフルエンザの感染はどのように広がりますか？

新型インフルエンザは、多くの人が免疫を持っていないため、通常のインフルエンザに比べると、感染が拡大しやすく、多くの人が感染することが考えられます。

新型インフルエンザの感染経路は通常のインフルエンザと同様で、咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込むことによっておこる飛沫感染と、ウイルスが付着したものをふれた後に目、鼻、口などに触れることで、粘膜・結膜などを通じて感染する接触感染が考えられています。

新型インフルエンザを予防するにはどうしたらいいのですか？

現在のところ、新型インフルエンザを予防するためのワクチンは存在しません。このため、ウイルス感染を予防のためには、手洗い・うがいをしっかりとすることが大切です。

手洗いは、外出後だけではなく、可能な限り、頻回に行いましょう。石けんを使って最低 15 秒以上洗い、洗った後は清潔なタオル等で水を十分に拭き取りましょう。

また、ウイルスが粘膜を通して感染するため、極力鼻や口などを触らないようにしましょう。

咳、くしゃみの際の「咳エチケット」も感染防止の上では大切です。咳やくしゃみ等の症状のある人には必ずマスクをつけてもらいましょう。

また、国内で発生が認められた場合には、必要のない外出（特に人が集まる場所）をひかえることが大事です。

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて、info@hikarikenpo.or.jp（当組合宛）までお気軽にメールください。

■ひかり健康保険組合に、ご意見のある方は、info@hikarikenpo.or.jp まで、お寄せください。

ひかり健康保険組合

〒171-0022

東京都豊島区南池袋 1 丁目 16 番 15 号 光センタービル 2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

フリーダイヤル



はい 参 考

はいサンキュウ

0120-835-839

プライバシーは
厳守します

メール相談は
こころオンライン

<http://www.hokendohjin.co.jp/soudan/mail>

<http://www.kokoro-online.com>

保険者番号 ID は 06139166 と入力してください。

