

新型コロナウイルス感染症 予防と感染拡大を防ぐため私たち一人一人にできること

長期化が見込まれる新型コロナウイルス感染対策として政府の専門家会議が「新しい生活様式」に切替える必要があるとして具体的な実践例が示されました。

● 一人一人の基本的感染対策

感染防止の3つの基本 ① 身体的距離の確保 ② マスクの着用 ③ 手洗い

- * 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空ける
- * 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- * 会話をしている際は可能な限り真正面を避ける
- * 外出時、屋内にいるときや会話をするときには症状がなくてもマスクを着用
- * 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替えるシャワーを浴びる
- * 手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）
- * 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には体調管理を厳重にする。

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- * こまめに手洗い・手指消毒
- * 咳エチケットの徹底
- * こまめに換気
- * 身体的距離の確保
- * 3密の回避（密集・密接・密閉）
- * 毎朝体温測定、健康チェック、発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養

◎ 令和2年度 健康診断・人間ドックの申込み延期について

例年、健康診断・人間ドックのご案内をする時期ですが、今般、新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて全都道府県に緊急事態宣言が発せられました。それに伴い、令和2年4月17日付で厚生労働省保険局から健康保険組合に対し、「特定健康診査等については、少なくとも緊急事態宣言の期間において実施を控えること。」とする通知が発出されました。そのため当健康保険組合では、健康診断・人間ドックの申込書等の送付を延期させていただいております。今般の緊急事態宣言が収束し健診実施機関の受入れ体制等の実施環境が整い次第、健康診断・人間ドックのご案内をさせていただきますので宜しくお願いいたします。

◎ ジェネリック医薬品 を選びましょう

新薬とほぼ同等の効き目をもつのに価格が安く家計にやさしいジェネリック医薬品、上手に薬を選び医療費の節約にお役立て下さい。当健保組合では、引き続き医療費適正化の一環としてジェネリック医薬品の利用を推進しています。

* ジェネリック医薬品に変更するときの注意点

- ① 自分の意思を伝える 変更希望を医師や薬剤師に明確に告げましょう。
- ② 薬剤師の説明を聞く 1つの新薬に複数のジェネリック医薬品がある場合など説明を聞いて選択しましょう。
- ③ 「お試し調剤」から始める 飲みなれた新薬を一気に変更するのが不安な場合は「お試し」で様子を見ましょう。
- ④ 変更できない薬もある すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。薬剤師に相談しましょう。

◎ 賞与支払届の用紙を送付いたしました。

5月14日付け文書において賞与支払届を送付しました。賞与を支給した場合は忘れずに提出をお願いします。記入方法については届出用紙の裏面をご覧ください。支払いが無かった場合はお手数でも当健保組合までご連絡下さい。