ひだまり
のうきょうけんぽ
No.68

インフルエンザ&新型コロナウイルスに備えよう！

インフルエンザと新型コロナウイルスは見分けにくいから インフルエンザの予防接種を受けよう！

この冬は例年のインフルエンザ流行に加えて、新型コロナウイルスの再流行の恐れがあります。インフルエンザと新型コロナウイルスは発熱や咳など症状が似ているため見分けるのは困難です。

流行期前にインフルエンザのワクチンを接種して備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、マスク着用、3密回避、手洗い・消毒など一人ひとりが感染対策をしましょう。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違いは？

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
症状の有無	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5.6日）
無症状感染	10% 無症状患者では、ウイルス量は少ない	数％～60% 無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5～10日（多くは5～6日）	遺伝子は長期間検出するものの、 感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2、3日後	発症日
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3～4%
ワクチン	使用可能だが季節毎に有効性は異なる	開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない
治療	オセルタミビル、ザナミビル、ペラミビル、ラニナミビル、バロキサビル マルボキシル	軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床治験中
ARDS※の合併	少ない	しばしばみられる

※急性呼吸窮迫症候群

（一般社団法人日本感染症学会提言より）

インフル&新型コロナウイルス対策は同じ

ウイルス感染を防ぐ生活習慣を

マスクの着用とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。

インフルエンザ予防接種は

重症化リスクを下げる

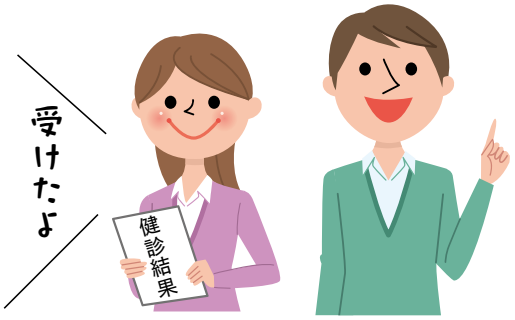
予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、発症や重症化を抑える効果があります。

重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人、子どもの予防接種はとくに推奨されています。

※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

埼玉県農協健康保険組合

4月以降、健診を受けた？



特定健診の受診率は、被保険者９割に対し、
被扶養者（ご家族）はたったの５割です！

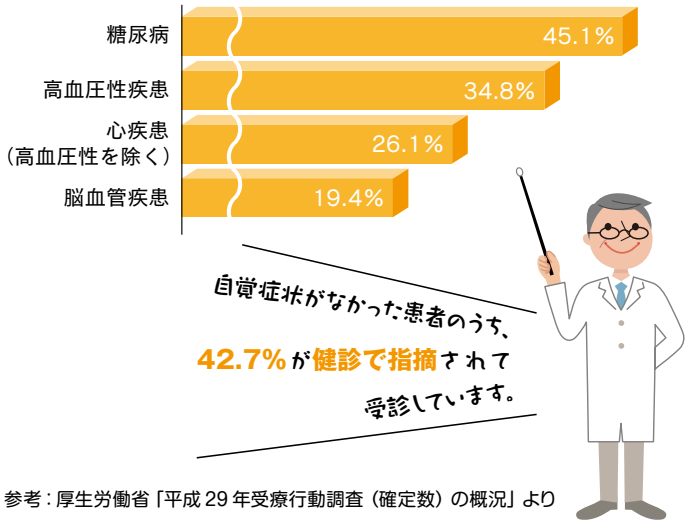
参考：厚生労働省「2017年度　特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より

なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの？

生活習慣病には自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？　糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人

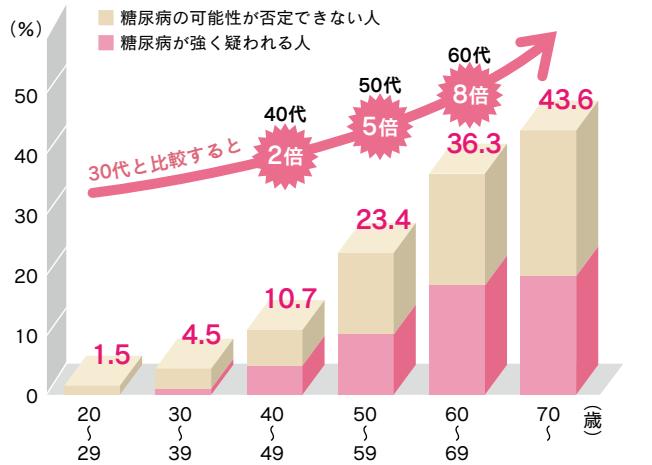


参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より

病気のリスクは年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、 加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

●年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査報告」より

「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約８割は無症状や軽症で済む一方、約２割で重症化するといわれています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に１回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。

健診のご案内

健診は年に一度必ず受けることで、健康管理・病気の早期発見につながります。
ぜひ、この機会をご自身やご家族の健康管理にお役立てください。
下記のいずれかの健診について年度内１回のみ健診費用を助成します。

	家族すこやか40健診（特定健診）		③人間ドック・脳ドック・肺ドック　PETがんドック
	①集合契約による特定健診	②巡回レディース健康診断	
対象者	40歳以上の加入者家族及び任意継続被保険者	●40歳以上の加入者家族及び任意継続被保険者 ●35歳～39歳の加入者家族（女性のみ）	●40歳以上の加入者（被保険者・被扶養者・任意継続被保険者） ●35歳・38歳の加入者本人（35・38歳は人間ドックのみ対象）

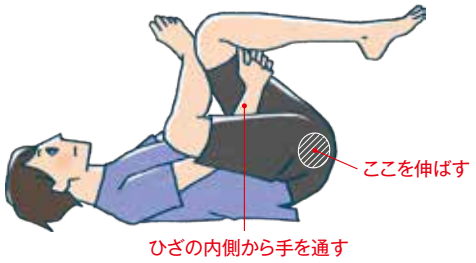
監修 フリーインストラクター　今井 真紀

前屈ができない

前屈ができないというのは、立って前屈をしたとき、手の指先が床につかないこと。お尻や太ももの裏側、足のつけ根の筋肉が硬いと考えられます。足のつけ根の筋肉が硬いと、腰痛の原因にもなります。ストレッチでこれらの筋肉をほぐして、前屈ができるようになりましょう。

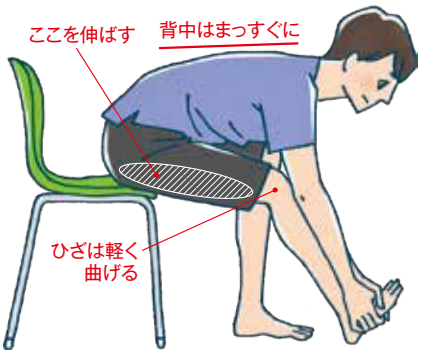
お尻の筋肉を伸ばす

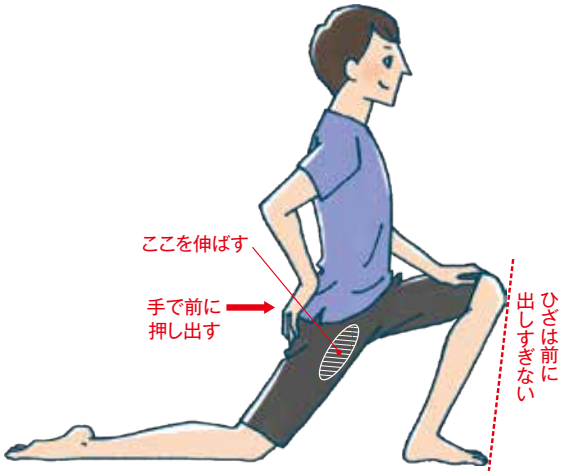
❶あお向けになり、片ひざを立てる。立てた足の太ももに反対側の足をかけ、ひざを開く。
❷立てているほうの太もも裏側を両手で抱え、胸に引き寄せる。お尻の筋肉が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2～3セット。



太もも裏側の筋肉を伸ばす

❶椅子に座り、片足のつま先を上げて少し前に出す。
❷上体を前に倒してつま先を両手でつかみ、太もも裏側の筋肉の真ん中が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。同様につま先の向きを外側、内側に変えて伸ばす。反対側も同様に行う。左右各2～3セット。





足のつけ根の筋肉を伸ばす

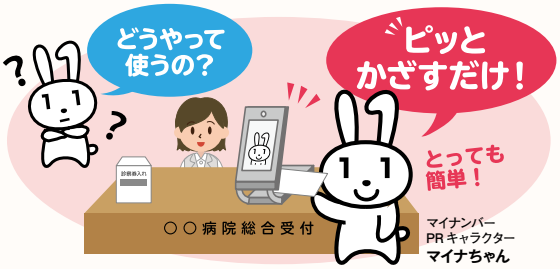
❶両ひざをつく。
❷片ひざを立て、立てた足の太ももに同じ側の手を置く。
❸ひざをついているほうの足のお尻に同じ側の手を当て、前に押し出して体重をかける。
足のつけ根の筋肉が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2～3セット。

2021年3月(予定)から

マイナンバーカードが健康保険証として使えるようになります

2021年3月からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになる予定です。医療機関や薬局では、健康保険証を持たなくてもマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすだけで、オンラインで医療保険の資格確認ができ、受付の手続きがスムーズに行えます。

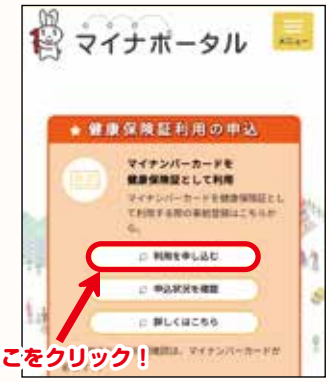
また、健康保険証の番号も個人単位化されて、医療機関・薬局で、オンラインで医療保険の資格確認ができるようになります。



＊現在の保険証も引き続き利用できます。
＊マイナンバーカードの保険証利用には、IC チップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー（12 桁の数字）は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。

「マイナポータル」で事前登録！

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で事前に登録することが必要です。



スマホから「マイナポータル」へアクセス

「マイナポータル」はこちら

「マイナポータル」とは？

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請（子育てワンストップサービス）ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイト。

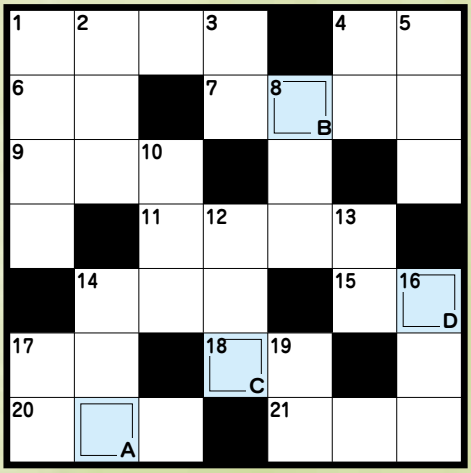
【ご注意】事業主にマイナンバーの届出をしていない場合は、健康保険証として利用できません。

2021年4月から 新規発行の健康保険証には、個人識別番号が付与されます

オンライン資格確認に対応するため、2021年4月から新規に発行する健康保険証には、従来の「記号」「番号」に加えて、個人を識別する2桁の番号（枝番）が追加されます。

なお、現在お手元にある発行済みの健康保険証については、2桁の枝番がなくてもそのまま使用できます。

クロスワード



© スカイネットコーポレーション

A	B	C	D

A～Dの文字でできる言葉は何でしょう？

タテのカギ

1. サンタクロースのソリを引く動物
2. 12月の異称
3. ボタン鍋は＿＿肉を使った料理
4. ３位のメダルの色
5. 速さ×時間で求める
8. 弓の名手として知られる那須＿＿
10. コタツで食べる果物の定番
12. 例えば自分の卒業した大学
13. 瓦がびっしり
14. 領収書に貼る収入＿＿
16. 出演者の控え室
17. クリスマスツリーによく使われる木
19. 神棚に供えるお酒

ヨコのカギ

1. 大晦日の夜に食べる＿＿ソバ
4. 遺跡から出土する食器
6. カウボーイが投げる
7. 夏と冬にもらうのが楽しみな「ボーナス」
9. 仙人の主食？
11. 冬至の日に食べる野菜
14. オカメ、セキセイ
15. デジタルカメラには不要の＿＿フィルム
17. ＿＿を叩いて弟子入り志願
18. アンコウやタラはここにすむ魚
20. 縫製工場に並ぶ機械
21. 新聞や雑誌のライター

クロスワード正解者には、記念品が当たります。
応募はEメールで。（kouhou@ja-saitama-kenpo.or.jp）
記号、番号、住所、氏名（家族は続柄と氏名）を書いてください。（正解者多数の場合は抽選）
当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。

令和2年11月　発行　埼玉県農協健康保険組合　☎048-829-3141～4　http://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/