

健診受診にあたってのお願い

当会では新型コロナウイルス感染症に関する状況をふまえ、受診者、スタッフ、当会にお越しいただくすべての方の安心・安全のため、以下の感染拡大防止策を講じております。ご受診いただく皆さまにも以下のご協力をお願いいたします。

1 必ずご確認ください

以下のいずれかの項目に該当する場合は、他の受診者の皆様や健診スタッフへの感染拡大のリスクが否定できないため、健診受診をご遠慮くださるようお願いいたします。

- ◎ 2週間以内に新型コロナウイルス感染症患者やその疑いがある患者（同居者・職場内での発熱含む）との接触歴がある方
- ◎ 新型コロナウイルス感染症患者への濃厚接触の可能性があり、待機期間内（自主待機も含む）である方
- ◎ 新型コロナウイルス感染症にかかった方で、退院後もしくは保健所の観察期間終了後から、10日経過していない方
- ◎ 海外から帰国後2週間経過していない方
- ◎ その他新型コロナウイルス感染が疑われる症状がある方

また、現在、以下の体調不良に該当する場合も健診受診をご遠慮ください。

- 1 37.0度以上の発熱がある
- 2 喉の痛み・咳・痰等の風邪症状がある
- 3 全身痛や強いだるさ（倦怠感）
息苦しさ（呼吸困難）がある
- 4 直近で発症した味覚や嗅覚異常がある
- 5 健診受診前2週間以内に37.0度以上の発熱があった
- 6 明らかな誘因なく4～5日続く下痢等の消化器症状がある

2 健診当日のお願い

健診会場において、以下のご協力をお願いします。

- ① 健診当日は、健診会場にお越しになる前に必ず自宅等で体温の測定をしてください。
- ② 健診受付時に体調確認を実施いたします。
※受付時に非接触型体温計等で体温測定を行い、37.0度以上の発熱時にはお帰り頂くことがあります。
- ③ 健診中は **マスクの着用** と **手指消毒** をお願いいたします。
※マスクはご自身でご用意ください。マウスガード、フェイスシールドのみの着用はご遠慮ください。
※入口等にアルコール消毒液を用意しております。アルコールを使えない方はお申し出ください。
※症状がない場合でも、マスク着用や受診前後の手洗いや消毒にご協力ください。
- ④ 健診中は換気を定期的に行うため、外気温が低い季節には室温が下がる場合があります。カーディガン等羽織るものを事前にご用意ください。
- ⑤ 受付時間を守り、密集を防ぐことにご協力をお願いします。
※受付時間より早く来られた場合には再度の来場をお願いする場合がございますのでご了承ください。



日本予防医学協会では 受診者、スタッフ、当会にお越しいただくすべての方の 安心・安全のため、感染拡大防止策を講じております。 引き続きご協力、お願いいたします

 <p>離れて お並びください</p>	 <p>手指の消毒に ご協力ください</p>	 <p>消毒を おこなっています</p>	 <p>換気を おこなっています</p>	 <p>マスク着用を 実施しています</p>	 <p>マスク着用 にご協力ください</p>	 <p>会話は控えて お待ちください</p>
---	--	--	--	---	--	--

一般財団法人
日本予防医学協会

正しい手の洗い方

- 
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 
手の甲をのばすようにこすります。
- 
指先・爪の間を念入りにこすります。
- 
指の間を洗います。
- 
親指と手のひらをねじり洗います。手首も忘れずに洗います。
- 
手首も忘れずに洗います。

洗い残しの多い部位



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

出典：TAYLOR L. J.
Nursing Times 74,
54-55, 1978

ストレス対処の心得

不安や恐れがふくらむと、正しい知識が持てなくなったり、悪い情報にばかり目が向き、流言（デマ）の影響を受けやすくなったりします。ただ、いまの感情は、自分だけではなく、同僚や家族など誰しもに起こっているんだと理解しておくだけで気持ちに余裕が生まれます。余裕があると、視野が広がり客観的な判断や行動につながります。客観的な視点は感情のコントロールや生活リズムを維持するためにも大切です。

感染症拡大に伴う緊急事態の状況下では、ストレスや不安を感じることは誰にとっても自然な反応です。どのような反応が生じるのか、一度確認してみましょう。

【新型コロナウイルス感染流行に伴うストレス反応】

- 自分も感染するのではないかと不安。
- 感染による死を身近に感じる。
- 感染症によって大切な人を失ってしまうのではないかと考えてしまう。
- 仕事を失ったり、解雇されることへの恐怖を感じる。特に、学校や養育施設が閉鎖されると家族の中で育児の役割が大きい女性の就労の機会が奪われやすく不安感が高まりやすい。
- 感染を疑われるのではないかと周囲に対して敏感になる。

などなど

感染症対策満載！
『健康づくりかわら版』



Check!

感染症予防のポイント

- ワクチンがある感染症については積極的に接種を受ける
- 適切な室温・湿度を保つ
(夏季の適切な室温目安：温度25～28度 湿度45～60%)
- 室内の換気や、多くの人が触るテーブルやドアノブの除菌・消毒を定期的実施
- トイレ使用後は、便座のフタを閉めてから水を流す習慣を(排便中の病原体飛散防止)
- 「おかしいな」と思ったら早めの受診やマスクの着用を
- 診断を受けたら、医師の指示に従って出勤を含めた外出を控え、十分な安静と休養を
- 日頃から十分な食事や睡眠時間の確保を心がける(体がもつ抵抗力を維持する)