

けんこう宅配便

2013-12
第5号

日産自動車健康保険組合

人ごとだと思っていないですか？

家の中の事故に気をつけよう

健康に気をつけていても、
事故で入院してしまっは
かなしいですね。

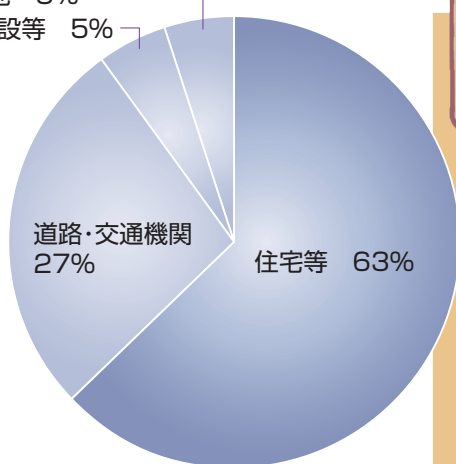
「自分は大丈夫」と
思っている方こそ要注意。

**高齢者の事故の多くが
日常生活の中で起きています。**

この機会に、身の回りや
生活を見直してみましよう。

■事故の発生場所別 救急搬送人員

その他 5%
店・施設等 5%



**事故の6割以上が
住宅内で起きています！**



具体的な事例と対策は中面へ



家の中ではこんな事故が起きています！

高齢者頻度 NO. 1



●食べ物のがどに詰まる

高齢になると飲み込む力が弱くなり、「のどにものが詰まる」事故が急増します。重症化しやすい事故のひとつで、発生したときの早急な対処が必要です。

のどに詰まりやすい食べ物

- 餅、団子
- こんにゃく、ゼリー
- パン、いも …など
- ※ごはんやお粥^{かゆ}など、ふだんの食事でも頻繁に起きています。

こうして
対処しよう！

のどに詰まったら、
落ち着き、叩いて、引き上げて

■背中を叩く

- ①詰まらせた人の頭が下がるように前かがみにする。
- ②背中を3、4回手の付け根で強く叩く。



■上腹部を抱え、引き上げる (ハイムリック法)

- ①詰まらせた人の後ろに立つ。
 - ②上腹部を抱え、一気に引き上げる。
- ※意識がない人、妊婦、乳幼児には行わない。



息をしていない、意識がない場合はすぐに救急車を呼び、無理に行わないでください。

年齢を重ねると注意力が散漫になりやすく、回復力も低下するためけがが重症化しやすくなります。事故を最小限にするためにも、まずは一人ひとり意識して、対策していくことが大切です。

●浴室での事故

「おぼれる」事故は9割以上が命にかかわるような重症につながります。場所は圧倒的に浴槽内が多く、特に冬場は寒暖差により心臓に負担がかりやすく、注意が必要です。

浴室で起きやすい事故

- 浴槽でおぼれる
- 転倒によるけが
- 急な温度差による心筋梗塞 …など



重症度 NO. 1

こうして
対処しよう！

手すりで転倒予防、暖房で寒暖差対策

■手すりやマットで工夫

浴室は滑りやすいため、浴槽や浴室には滑り止めのマットがあるとよいでしょう。また浴槽へ出入りする所、段差のある所には手すりを設置すると安心です。

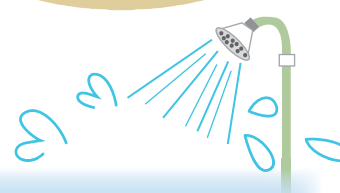


■寒暖差を減らそう

体感温度が急激に変化すると血圧や脈拍が乱れ、心筋梗塞や意識障害などが起きる場合があります。

〈寒暖差を減らすポイント〉

- ・暖房器具で、脱衣所を暖めておく。
- ・浴槽のふたを開ける、シャワーでお湯をかけるなど、入浴前に浴室を暖める。
- ・42℃以上の熱いお湯は避け、入浴時は心臓から遠い腕や足などからお湯をかける。



認知症も予防！

脳を刺激し、脳力アップ！

脳の活性化は認知症予防にも効果的。

積極的に運動や新しいことにチャレンジし、いきいきとした脳をめざしましょう。

1 運動をする

ウォーキングや体操などの運動は、脳の血流が増し、認知症になりにくくなるといわれています。



2 利き手でない手を使う

ふだんの動作を利き手でないほうで行うと、意識して行うため脳に強い刺激が与えられます。



3 読み書きを意識する

音読する、文字を書く、計算する作業は、脳が活発に働き活性化が期待できます。



4 足の裏を刺激する

多くのツボがある足裏は、マッサージや青竹踏みなどを行うことで、脳へも刺激が伝わります。



日産健保からのお知らせ 65歳からの健康づくりを積極的に支援します

〈日産メディカルでの特典〉

1 健康診断の受診

①健康診断を「無料で受けられる受診券」を送付しましたのでぜひご利用ください。受診券が無い方は日産健保へお電話ください。☎045-461-2353

②人間ドックやレディースドックなどががん検診でも受診できます。

③日産メディカルはお得な健診やドックを用意しております。

2 すこやかサポート・サービスの実施

①案内状が送付されている方はいつでも受け付けています。

☎045-461-2355

②送付されていない方はヘルシーシルバーダイヤルへ。

☎0120-74-2355

3 ジェネリック医薬品の利用

ジェネリック医薬品（後発医薬品）への切り替え可能な方はご利用をお願いします。

検査内容	特典内容
特定健康診断 ・自己負担なし（無料） 身体計測・血圧・腹囲・聴力・尿検査・血液検査（貧血検査、脂質・肝機能・血糖・腎機能）・心電図・胸部X線検査	■左記健診項目の健診費用（10,400円）が無料！ ■前立腺腫瘍マーカー・内臓脂肪CT検査・肺がんCT検査、大腸がん検査もOP追加可
レディースドック ・一部は2割負担で受けられます 上記検査に加えて、乳がん検査、子宮がん、胃がん検査を追加できます。（但し有料となります）	■各種OPが2割負担で受診可
人間ドック 人間ドックによる各種がん検診（健保から20,000円の補助あり）	

受診特典

【健康診断時】メタボ健診+心電図検査+胸部X線検査等が無料です！

【結果説明時】腎密度検査が無料で検査できます！

※今回の健診結果を基にした、医師による結果説明を受けることが出来ます！

特定健診・レディースドック・人間ドックの受診予約は、下記までご連絡願います。

日産自動車健康保険組合 日産メディカル 予約専用電話：045-421-8742