



# 外出前の体調確認を 忘れずに！



行楽シーズンが近づいてきました。

お出かけ前に、忘れ物の

確認はしますが、体調の確認をしていきますか？特に高齢の方や小さなお子さんは、自分では体調の変化に気づかないこともありますので、周りの方が体調の確認をしてください。

体がだるい、お腹が痛い、のどが痛いなどの症状は、病気の前触れの可能性があります。

体調がすぐれないときに無理をして外出すると、外出先で熱を出したり症状を悪化させてしまうこともあります。また、インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染力の強い病気だと周りの方にうつしてしまうこともあります。小さなお子さんや高齢者の方は抵抗力が弱いので、より注意が必要です。

## お子さんのかかりやすい主な感染症

感染症名	感染しやすい期間	症 状
は し か	発症 1 日前から発疹出現後の 4 日間	発熱・せき・鼻水など。熱はいったん下がるが、再び高熱が出て全身に赤い発疹が出る。
風 疹	発疹出現前 7 日～後 7 日位	軽い熱と共に全身に細かく赤い発疹が広がる。
みずぼうそう	発疹出現の 1～2 日前からすべての発疹がかさぶたになるまで	全身に小さな水泡ができる。
おたふくかぜ	発症 3 日前から耳下腺が腫れた後 4 日	耳下腺が腫れて、痛くなる。
溶連菌感染症	抗菌薬治療開始前から開始後 1 日	高熱が出てのどが真っ赤に腫れる。
リンゴ病	発疹出現前の 1 週間	頬がリンゴのように赤くなり、手足、腕にもレース模様の赤みが出る。
手足口病	手足や口腔内に水泡・潰瘍が発症した数日間	手足や口の中に発疹ができる。
ウイルス性胃腸炎	症状のある間から症状消失後 1 週間	吐き気、嘔吐、下痢、発熱など。

楽しいお出かけにするためにも、外出前の体調確認を心がけましょう。  
また、感染しやすい病気にかかった場合は、極力外出を控えましょう。

◆問い合わせ  
健康管理課健康管理班  
☎(82)3400

## 事業所健診のご案内

東陽病院では、事業所健診を行っています。事業所で働くみなさんの健康管理のために、ぜひ当院の健康診断をご利用ください。

※労働基準法・労働安全衛生法では、事業主は事業所で働く人たちに対し基本的に年 1 回、医師による健康診断を行うことが義務付けられています。

健 診 内 容	
1. 既往歴及び業務歴の調査	8. 心電図検査
2. 自覚症状及び他覚症状の有無の検査	9. 貧血検査（血色素量及び赤血球数の検査）
3. 身長、体重、血圧、腹囲測定	10. 肝機能検査（AST、ALT、γ-GTP）
4. 尿検査（糖、蛋白）	11. 血中脂質検査（HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪）
5. 視力検査	12. 血糖検査
6. 聴力検査（1000Hz 及び 4000Hz の音に係る聴力）	
7. 胸部エックス線検査	

35 歳及び 40 歳以上の方については必須項目です。  
34 歳以下及び 36 歳～ 39 歳の方は、医師の判断で腹囲測定・血液・心電図を省略することができます。

○料金等は、お問い合わせください。

◆問い合わせ 東陽病院 ☎84-1335