

228

2022年5月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(兵庫県三田市：芝桜園 花のじゅうたん)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

令和4年度 予算のお知らせ

当健保組合の令和4年度事業計画・収支予算が、去る2月15日の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

● 予算総額 63億5,000万円
● 経常収支差引額 2億2,793万円



令和4年度の収入支出予算の状況は、新型コロナウイルスの感染拡大禍において、受診控え等により保険給付費は時的に減少し、高齢者医療への拠出金も、急激な増加が和らぐ形となり、経常収支は黒字を計上する結果となりました。しかしながら、令和3年度はコロナ陽性者の増加に伴う医療費や診療報酬上の臨時・特例分が適用されたことも一因となっており、医療費は大きく増加しており、次年度以降の拠出金負担への跳ね返りが懸念されます。

医療保険制度改革においては、二定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担の2割への引き上げが、令和4年10月から施行されることとなりました。しかし、現役世代の負担軽減策としては不十分であり、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年危機、そのすべてが後期高齢者に移行する2025年にかけては、高齢者医療への拠出金負担の急増が見込まれています。世代間の公平を担保した制度の大幅な見直し、また社会保障制度全体の見直しが急務であり、

次なる改革に向けて後期高齢者の現役並み所得者への公費負担のあり方、医療保険制度における負担と給付等、健保組合の将来展望が見通せるような改革の推進が期待されます。

健保組合を取り巻く情勢は引き続き厳しい状況ではありますが、令和4年度当健保組合の事業計画は、健保組合の自主自立の財政構成のもと、保険者の基本的業務を継続すると共に、保健事業関係ではデータヘルス計画が第2期最終年度となり、引き続き事業主とのコラボヘルスを積極的に実施し、被扶養者の特定健診の実施率及び特定保健指導の利用率の向上等に取り組む他、社会保障・税番号制度関連施策（情報連携業務、マイナンバーカード取得促進）へも対応していくこととしています。今後も事業主のご理解とご協力を賜りながら、健康保険組合の本旨を十分に理解し、被保険者と家族の皆様の健康維持・増進に積極的に取り組み、効果的かつ効率的な事業展開を行います。

● 予算編成の基礎となった数字

● 被保険者数	10,200人 (男性 7,680人、女性 2,520人)	● 一般保険料率	98.00 / 1,000 (事業主 50.00 / 1,000、被保険者 48.00 / 1,000)
● 平均標準報酬月額	411,741円 (男性 451,000円、女性 288,424円)	● 基本保険料率	62.00 / 1,000 (事業主 31.63 / 1,000、被保険者 30.37 / 1,000)
● 総標準賞与額(年間合計)	12,923,521千円	● 特定保険料率	36.00 / 1,000 (事業主 18.37 / 1,000、被保険者 17.63 / 1,000)
● 平均年齢	45.53歳 (男性 47.12歳、女性 40.47歳)	※基本保険料率には、1.30 / 1,000の調整保険料率が含まれています。	
● 被扶養者数	8,160人	● 介護保険の対象となる被保険者数	7,920人
● 前期高齢者加入率	7.57%	● 介護保険料率	17.60 / 1,000 (事業主 8.80 / 1,000、被保険者 8.80 / 1,000)

令和4年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入(千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
保険料	6,104,383	598,469
国庫負担金	2,121	208
調整保険料	82,324	8,071
繰入金	55,000	5,392
国庫補助金収入	1,029	101
財政調整事業交付金	63,000	6,176
施設利用料	29,110	2,854
雑収入・その他	13,033	1,278
合計	6,350,000	622,549

支出(千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
事務費	148,408	14,549
保険給付費	3,213,001	315,000
納付金	2,254,455	221,025
前期高齢者納付金	885,186	86,783
後期高齢者支援金	1,369,221	134,237
その他 (退職者給付拠出金等)	48	5
保健事業費	315,364	30,918
財政調整事業拠出金	82,390	8,077
連合会費	3,500	343
積立金	20,000	1,961
その他・雑支出等	37,720	3,699
予備費	275,162	26,977
合計	6,350,000	622,549

介護保険分

収入(千円)		支出(千円)	
保険料	703,022	介護納付金	675,298
雑収入	8	還付金	300
		積立金	12,431
		雑支出	1
		予備費	15,000
合計	703,030	合計	703,030

経常収支差引額 227,930千円

当組合の令和4年4月からの

<任意継続被保険者の標準報酬月額>

任意継続被保険者の標準報酬月額は、健康保険法の定めにより、以下の①、②いずれか低いほうとなります。

- ①資格喪失（退職）時の標準報酬月額
 - ②当健保組合の令和3年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額
- ※②の額は下記のとおりです。

記

- 標準報酬月額：410,000円
- 1ヶ月の保険料：一般保険料 40,180円
介護保険料 7,216円

※介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者（介護保険2号被保険者）にご負担いただきます。

被扶養者資格確認にご協力いただき ありがとうございました。

昨年末から実施いたしておりました被扶養者資格確認におきまして、書類の提出等ご協力をいただきありがとうございました。



今回の確認におきましても、1年近くの期間を遡る就職による被扶養者からの削除漏れ等が、多数見受けられました。

被扶養者の人数は、高齢者の医療に対する納付金の計算に影響し、ひいては組合財政にも大きく影響することとなります。

引き続き皆様の被扶養者に関する適正な届出のご協力をよろしくお願いいたします。



知って納得!

健康 保険

第三者の行為で けがを負ったら?

自動車や自転車による交通事故など、
第三者の行為が原因でけがを負った場合でも、
健康保険で診察・治療を受けることができます。
ただし、本来、加害者が負担するべき医療費が、
健康保険から支払われることのないよう、
「第三者行為による傷病届」を速やかに
提出しましょう。



第三者行為による傷病の場合 健康保険での受診が可能

交通事故、ケンカや他人の飼犬に噛まれたときなどのように、第三者の行為によってケガをしたり、病気になるような場合、その治療に必要な医療費は、加害者が負担するのが原則です。

しかし、事故の原因や被害の程度などについて加害者と協議中であつたり、何らかの理由で加害者が支払いに応じなかつたり、ひき逃げ等によりすぐには加害者が特定できないなど、速やかに医療費の支払いを受けられないこともあります。このような場合、被害者は自分の加入する健康保険を使って、必要な治療を受けることができます。

ただし、あくまで健康保険組合が加害者に代わって医療費を一時的に立て替えているにすぎませんので、あとから加害者に請求することになります。そのため、被害者は「第三者行為による傷病届」を健康保険組合に提出する義務があります。ひき逃げなど相手が不明な場合でも、届の提出をお願いします。

なお、同様に交通事故などにあつた場合でも、仕事中や通勤途中であれば、労災保険が適用されますので、健康保険は使えません。労災保険については勤務先の担当者に相談しましょう。

加害者との示談交渉では 保険者に相談の上、判断を

第三者の行為によりけがを負ったり、病気になるたりした場合、まずは健康保険組合に電話などで連絡を入れ、その後できるだけ早く「第三者行為による傷病届」を提出します。

被害者と加害者の示談が成立してしまつと、示談の内容によっては、示談以降に治療を行う際健康保険が使えなくなつたり、保険者が立て替えている医療費を加害者に請求できなくなり、被害者に請求することもありません。示談の際は事前に保険者に相談の上、適切に判断しましょう。

また、交通事故だけでなく、左記のような場合も第三者行為に該当します。

- 自損事故によって同乗者がけがを負つたとき
- 他人の飼犬やペットなどによりけがを負つたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受けてけがをしたとき
- 外食などで食中毒になつたとき
- ゴルフ、スキーなどで他人の行為によりけがを負つたとき

など

ステップ 1

交通事故に遭つたときは、できるだけ冷静に



ステップ 2

加害者を確認
(運転免許証、車のナンバー、車検証、連絡先、任意損害保険加入の有無などを確認)



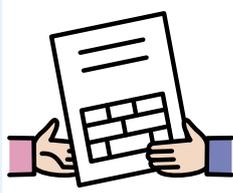
ステップ 3

警察へ連絡
(交通事故証明書の交付申請)



ステップ 4

保険者へ届け出る



ステップ 5

示談は慎重に



ドクターが
ズバリ
答える!

怖い病気のサインかも! たかが貧血と放置しないで

だるい、疲れやすい……
それは貧血が原因かも

貧血とは、何らかの原因で血液中に酸素を運ぶ赤血球もしくはヘモグロビンの量が正常より少なくなった状態を指す。「貧血はともありふれた病気のため、つい軽く考えがちです」と話すのは、血液内科専門医で、医療法人社団鉄医会ナビタスククリニック新宿院長の濱木珠恵先生。

原因のうち最も多いのが、鉄分不足に起因する「鉄欠乏性貧血」だ。若い女性に多く、主に不規則な食生活や極端なダイエット、過多月経などにより鉄分が不足することで生じる。また、ハードなスポーツをしている場合、汗と一緒に鉄分が失われたり、足裏への衝撃で赤血球が破壊されたりすることも。濱木先生は、「女性に多いとはいえ、男性も例外ではありません。だるい、疲れやすい、顔色が悪いなどの不調が日常的にあれば、貧血の可能性ががあります」と話す。

検査でヘモグロビンと
フェリチンの値をチェック

「貧血かどうかは、血液検査でヘモグロビンの値を調べるほか、『フェリチン』の値をチェックすることで確認できます。フェリチンを調べることで体にとってある鉄分の量が分かります。この値が12ng/mlを下回ると『隠れ貧血』の疑いがあります」と濱木先生。食生活などの影響で生じた貧血の場合は、原因となる習慣を改めれば貧血自体も改善される。だが、中にはがんや白血病など、命に関わる病気が潜んでいる場合もある。

「貧血がある場合、まずは症状の改善に努めるとともに、何が原因で貧血になっているのかを確かめることが大切です。生活習慣などを改善しても良くならなかったり、貧血を繰り返したりする場合は、『たかが貧血』と放置せず、早めに医療機関に相談をしてください」(濱木先生)。

あなたも“隠れ貧血”かも?

貧血リスク チェックリスト

- 疲れやすく、眠っても疲れが取れない
- 階段で息切れがする
- 爪が弱くなり、割れたり凹んだりする
- 顔色が悪いと言われる
- 飲み物に入っている氷をつい食べてしまう
- 生理のときの出血量が多い
- ハードなスポーツをしている
- 食事に偏りがあり、肉を食べることが少ない



2つ以上該当したら、
隠れ貧血の可能性大!



今日からできる貧血対策

レバー、マグロなどの
鉄分の多い
食べ物を取る



鍋、フライパン
など調理器具を
鉄製にする

鉄分のサプリメントを
適切に摂取する



監修 / 濱木 珠恵
医療法人社団鉄医会ナビタスククリニック新宿院長。内科医・血液内科専門医。著書に『ドラキュラ女子のための貧血ケア手帖』(主婦の友インフォス)。

夏本番を迎える前に～防ぎましょう！マスク熱中症～

■ 適宜マスクをはずす習慣を ■

皆さん、こんにちは！保健師の若井です。

マスクを日常的につける生活になり、早いもので3年目を迎えました。

マスクをつけていると、つけていない時に比べて心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇して身体に負担がかかるため、熱中症のリスクが今までなかった職場環境でも注意が必要です。熱中症による死亡者の8割は高齢者で、その多くは室内で発生していますが、働き盛りの方々は、作業中や室内で発生しています。

厚生労働省から発表された『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイントでは、高温や多湿といった作業環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあるため、屋外で人と少なくとも2m以上の距離が確保できる場合には、マスクをはずすように指導しています。

「新しい生活様式」における体温測定や体調チェックは、熱中症の予防にも有効なため、いつもより体温が高い時には、無理をせず涼しい場所で休憩するなど自身の体調管理も大切です。

以下のポイントを参考にして、今年も暑い夏を乗り切りましょう！



1. 新型コロナウイルスでは、変異株の広がりやすさなどの問題もありますが、屋外で人と十分な距離を保つことができる場合は、一時的にマスクをはずし、体への負担を減らしましょう！
2. マスクをはずしている人に対して「マスク差別」という見方ではなく、体調は悪くないだろうか？と声をかけあうなど、優しい環境づくりが大切です。
3. エアコン使用時も換気で室温が上がるため、設定温度を下げるなどの調整をしましょう。
4. のどが渇いていなくても、定期的にごまめな水分摂取が必要です。
ただし、血糖値が高い方は、スポーツドリンクの飲みすぎにはご注意ください！
水分補給について主治医の先生に相談しましょう。



参考：厚生労働省令和3年度 熱中症予防行動リーフレット <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000798079.pdf>

新型コロナウイルス感染症対策

「新しい生活様式」に「熱中症予防対策」をプラス

「新しい生活様式」

身体的距離の確保



マスクの着用



手洗い



3密(密集・密接・密閉)を避ける



「熱中症予防対策」

屋外だけでなく、室内でも油断は大敵です！



暑さをさけましょう

涼しい服装に日傘や帽子をプラスしましょう。
少しでも気分が悪くなったら涼しい場所へ移動し、涼しい室内に入れなければ日陰や風通しのいい場所へ移動しましょう。



のどがかわいていなくても
こまめに水分補給をしましょう

入浴前後や起床後もまずは水分補給をしましょう。
大量に汗をかいたときには塩分補給も忘れずに。



エアコン使用中もこまめに
換気をしましょう

換気後は、エアコンの設定温度をこまめに調整しましょう。



暑さに備えた体づくりを
しましょう

日頃から体調管理を行い、暑くなり始めの時期から適度な運動を心がけ、体が暑さに慣れるようにしましょう。

屋外で人との距離(2m以上)が十分確保できる場合にはマスクを外すことも検討してください。

待望の新美術館がオープン アートと歴史薫る中之島を歩く



大阪中之島美術館

40年前に市政百周年記念事業として計画されながら様々な事情で延期されていた「大阪中之島美術館」が、遂に開館しました。地元はもとより広域から熱い注目を浴びています。

中之島は元々、水の都・大阪のオアシスとして多くの人に親しまれています。そこに新たな名所ができ、ますます魅力を増した中之島界隈を散策してみませんか。

中之島美術館はアートの宝石箱

JR「大阪」駅・桜橋口を出てビル群が並ぶ四ツ橋筋を南下。途中、昔の「桜橋南詰」の道標や古風な堂島ホテル等を見ながら歩くこと約15分。堂島川に架かる渡辺橋を渡ると、目の前に水と緑と建築物が織りなす中之島の美しい風景が広がります。右手の「中之島遊歩道」を西に進むと、昭和初期のレンガ造りの外観を低層部に残すダイビル本館や中之島ダイ





日本銀行大阪支店旧館



中之島公園のバラ園

ビルなど高層ビルの奥に、黒く四角い建物が見えてきます。そこが2022年2月にオープンした「大阪中之島美術館」です。イタリアの画家・モディリアーニや大阪出身の洋画家・佐伯祐三の絵画・彫刻など六千点を超えるコレクションを誇り、規模は国内で最大級です。

建設にあたって大阪市では、美術館の核となる場所「パッサージュ」を「展覧会入場者だけでなく幅広い世代の人が誰でも気軽に自由に訪れることのできる賑わいのあるオープンな屋内空間にする」ということをコンセプトの一つとし、設計コンペを実施しました。これに海外からの応募も含めて多数の設計者が参加し、厳しい審査を経て選ばれたのが、遠藤克彦氏による提案でした。それは、パッサージュを建物の背骨として位置づけ、1階から5階までを吹き抜けにし、天井から光が柔らかく降り注ぐ立体的な空間づくりを目指したものです。実際には、4階と5階の展示場は有料ですが、1階やミュージアムショップと芝生広場のある2階は一般客にも開放し、無料で誰でも気軽に出入りでき、明るく開放的な空間が楽しめるように工夫されています。その斬新なプランニングや漂う空気を味わうために立ち寄りましょう。また、建物の正面に立つ巨大な猫の彫刻は、大

阪出身のヤノベケンジ氏が制作した「SHIP'S CAT (Muse)」。大航海時代にネズミなどを駆除して貨物や船を守り、船員の心を癒す友にもなった「船乗り猫」をイメージしたもので、文化施設が集積する中之島を守り、新型コロナウイルスなどの疫病を退治する願いも込められています。

明治の歴史を残すレトロな建築物

美術館を出ると、道路を隔てて大阪国立国際美術館や大阪市立科学館があります。そこから東に伸びる遊歩道「中之島緑道」を進むと、間もなく中之島フェスティバルタワーなど超高層ビル群が見えてきます。その先、御堂筋まで出て左に曲がると、明治の名建築と

間もなく北側に明治期に建てられた「大阪府立中之島図書館」があります。ギリシャ神殿を模した玄関の階段や円形ドームの美しいホールが印象的です。また、東隣の大阪市中央公会堂もレンガ造りの美しい建物で、国の重要文化財に指定されています。

さらに近隣には東洋陶磁美術館（2023年秋まで休館）の他、安藤忠雄氏が設計し大阪市に寄贈した約2万冊の所蔵を誇る「ことも本の森 中之島」など、文化を楽しむ建物が多数並んでおり、見ごたえがあるゾーンです。

心と体を癒す水辺のオアシス

旧館」が。緑青の色が美しいドーム屋根とレンガに石造りの建物は、重厚で風格がある中にもどこか優雅さが感じられます。また、向かいの大阪市役所も屋根の色などに明治期の名残をとどめています。市庁舎の南側、美しい並木道「みおつくしプロムナード」を進むと、

置かれており、一服するのに事欠きません。

多彩な魅力を満喫したら、八軒家浜の東隣にある京阪・地下鉄谷町線「天満橋」駅から帰路に就きましょう。

土佐堀川に目をやると、大阪水上バス（アクアライナー）が走る様も時折楽しめます。

さらに東の難波橋まで進み、階段を下りると、色とりどりのバラが咲き誇る「中之島公園バラ園」が広がっています。その先のイベント会場や芝生広場を過ぎると中之島の東端となり、螺旋階段を上がると天神橋の上に出ます。南に渡り川岸に降りると、江戸時代に船着き場として賑わった「八軒家浜」があります。「川の駅はちけんや」も作られ、一帯の階段から眺める夕景や夜景は川に照明が映ってロマンティック。

このように中之島はどの場所も心安らぐ憩いの場で、ベンチもたくさん



令和4年度 保健事業のご案内

健康寿命の延伸と医療費の適正化を進めるため、「データヘルス事業計画」に基づく効果的な保健事業を実施いたします。(健康診断につきましては裏表紙面に記載しております。)

疾病予防

- ①肥満予防対策 春季・秋季にウォーキングキャンペーンを実施
- ②かぜ・インフルエンザ予防対策 風邪ひきゼロ運動を展開、またインフルエンザ予防接種を受けた被保険者・被扶養者一人につき一定の基準により1,500円までの実費を補助
- ③水泳プール利用券の交付 2施設を対象(予定)
- ④スポーツクラブ「ルネサンス」 法人会員価格で利用
- ⑤ファミリー健康相談事業 24時間年中無休で医師やカウンセラー等が応急処置や家庭介護他健康全般に関する電話相談を実施
- ⑥その他 家庭常備薬斡旋(春季・秋季・冬季の3回家庭常備薬等を斡旋)
- ⑦データヘルス計画
 - 重症化予防対策事業 ①年々検査数値が悪化傾向の方・改善されない方、要精密検査・要治療の判定があるにも関わらず未通院の方に文書等の通知を実施
 - NEW** ②慢性腎臓病の疑いのある組合員に対し受診勧奨通知を実施
 - 禁煙チャレンジ 喫煙者の減少を図り健康増進に寄与することを目的とした「禁煙チャレンジ」を実施
 - その他 事業所と協働して健康管理の増進につながる事業を実施



健保会館

- 集会施設 事業所・組合員の集会、研修会、講習会等会場に貸出

契約保養所

- ①契約保養所 保養を目的とした国内旅行に対し、1人1泊につき1,000円年度間3泊を限度に補助金を支給
- ②個別契約保養所等 かんぼの宿、健保連共同利用保養所、船員保険保養施設

保健指導宣伝

- ①機関紙の発行等 機関紙「けんぽだより」を年3回全被保険者に作成配布
- ②諸事業指導宣伝 ホームページの管理監修等
- ③疾病予防パンフレットの配布 保健衛生に関するパンフレットの配布
- ④医療費のお知らせ 1年間に使った保険診療の額を被保険者に通知
- ⑤ジェネリック医薬品推進事業 新薬から後発医薬品に切り替えることによる医療費の差額を通知
- ⑥保険推進委員会・担当者説明会の開催 研修会や事務講習会を年3～4回開催
- ⑦データヘルスの推進 データヘルス計画を推進するために各種データを分析するプログラムの作成や機器の整備を実施
- NEW**
- ⑧情報雑誌の無償配本 第一子を出産された組合員を対象に、新生児の日々の育児や医療機関の受診判断等に役立つ情報雑誌を1年間無償配本



大阪府建築健保会館 貸会議室



令和4年4月よりWi-Fiを完備しました。
ぜひ、Web会議などにご利用ください!



6階ホール



5階会議室



予約・お問い合わせ先

大阪府建築健康保険組合 事業部 TEL 06-6942-3622

令和4年度 健康診断のご案内

当組合健康管理センター及び健診委託契約機関等で実施いたしますが、お近くに委託契約機関がない場合は、健診費用の一部を補助いたします。

- ① 一般健診 ▶ 被保険者全員に法定健診と同程度の内容で実施
※労働安全衛生法に基づく一般健診は基本年齢を問わず全項目を実施
(ただし医師が認めた場合においてのみ項目の省略は可能)
- ② 入社時健診 ▶ 労働者を雇い入れた時に実施
- ③ 事業主健診 ▶ 事業主を対象に実施
- ④ 生活習慣病健診 ▶ 35歳以上の被保険者・被扶養者に実施
(40歳以上の希望者に眼底検査・便潜血検査を追加)
- ⑤ 巡回型生活習慣病健診 ▶ 35歳以上の被扶養者・任継被保険者に実施
- ⑥ 人間ドック健診 ▶ 35歳以上の被保険者・被扶養者に実施
(健診機関が実施する「半日人間ドック」以上の内容)
- ⑦ 婦人科検診 (乳がん・子宮がん) ▶ 女性被保険者並びに35歳以上女性被扶養者を対象に年一回、各1,500円までの実費を補助
- ⑧ 消化器検診 ▶ 被保険者(年齢不問)に実施
- ⑨ 特定健康診査 ▶ 40歳以上被扶養者・任継被保険者を対象に実施……自己負担無し
- ⑩ 特定保健指導 ▶ 上記各健診の40歳以上受診者を対象に、健診結果に応じてメタボリックシンドロームのリスク別に、3つのグループ(情報提供・動機付け支援・積極的支援)に分けて実施…自己負担無し
当健保組合の保健師・管理栄養士による事業所等へ直接訪問(大阪府内のみ)やZoomを利用したリモート面談による支援も可能(水・金曜日のみ実施)



育児情報誌「赤ちゃん」と! 1年間無償配布開始しました!!

第一子を出産された組合員を対象に、新生児の日々の育児や健康管理・医療機関の受診判断等に役立つ情報雑誌「赤ちゃん」と!を1年間無償配布します。



頭・体を打った

まずはここをチェック!!

● 嘔吐を2回以上繰り返した ⇒ 医師に相談	● 顔面に大きなたんこぶができた ⇒ 医師に相談
● 傷口が開いて血が出ている ⇒ 医師に相談	● 意識を失ったり、意識がもうろうとしている ⇒ 医師に相談
● 打ったところを触ると強く泣いたり腫がったりする ⇒ 医師に相談	● 手足の麻痺がある ⇒ 医師に相談
	● けいれんがあった ⇒ 医師に相談
	● 耳からの出血がある ⇒ 医師に相談

大丈夫と思って数日は様子を見て

子どもは強いので、バランスを崩して転倒したり、ものにぶつかったりすることがよくあります。また、赤ちゃんは昨日までできなかったことが、今日突然できるようになったりするもの。まだ動かないからと油断していると、知らぬ間に寝返りやつかまり立ちをして事故になることも。ふだんから赤ちゃんの動きを予想して、安全対策をしておくことが大切です。

ぶつかったり打ったときには、まずは赤ちゃんの様子をみましょう。元気そうであれば問題ないことが多いので、ひと安心です。ふだんと同様の生活をして、何か変わった様子があれば病院を受診しましょう。

もし、複数回の嘔吐を繰り返す、大きなたんこぶ(特に側頭部)ができる、けいれんがある、意識がもうろうとしているなどの症状があれば、すぐに受診しましょう。こうした症状はほとんどの場合、数時間以内に現れます。5~6時間経過しても問題がなければ、心配なケースである確率はかなり低くなります。

頭を打って意識がないときは、決して揺すったり動かしたりしてはいけません。本人が楽に呼吸できる体勢で救急車が到着するまで静かに寝かせておきましょう。胸やおなかを打って一時的に意識が薄れたときも、病院へ急ぎましょう。

- ### 頭や体を打ったときの観察ポイント
- どこを打ったか?
 - 意識や呼吸、傷、顔色、痛みなどの状態は?
 - 打ったあとの食欲・機嫌・動きなどの状態は?(2~3日は様子を見ましょう)

ホームページアドレス

<http://www.kenchiku-kenpo.or.jp>