



全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室

【花粉症は社会問題に】

～働き世代の日本人、ほぼ2人に1人は花粉症！？～

目のかゆみやくしゃみなどの不快な症状に悩まされる方も多い花粉症。2～4月の3か月間に、日常生活や仕事に支障が出る人も多いのではないのでしょうか。花粉症は個人の悩みに留まらず、会社の利益にも影響を与えられています。もちろん、個人レベルで花粉症対策を行うことは重要なのですが、花粉症による労働損失を減らすという観点からも、従業員の健康づくりを会社が支援することが求められています。

花粉飛散量



花粉情報を
毎朝check!

【会社が取組める花粉症への支援】

職場に空気清浄機や
ティッシュを用意



通院や
薬の購入への補助



花粉症のセミナーを開催



花粉症に合わせた
柔軟な働き方



すでに花粉症対策を行っている/

西松建設(株)

様に聞きました!

Q どのような補助・支援を実施していますか?

A 福利厚生の一環として、市販薬を約3割引きで購入できます。また、勤務時間内において社内診療所をほぼ待ち時間なしで利用することが可能です。上記と併せ、保健師による花粉症に関するコラムの配信なども行っております。

Q 花粉飛散量が多い日は出勤するか在宅勤務か選べるのですか?

A チーム内の業務予定の調整・共有がなされれば、理由を問わず月6日を上限として在宅勤務を行える制度があります。

Q 何名くらいの方が利用していますか?

A 昨年2月～5月の花粉大量飛散時期における社内診療所の利用者は約150名、保健師による花粉症に関するコラムの閲覧数は約800名でした。市販薬購入については個人情報観点より、把握しておりません。

Q 今後、取り組みたいことはありますか?

A いずれの取り組みも社員には好評です。常に新たな施策を検討しておりますが、今後、まずは既存制度の浸透に注力し、これまでに以上に多くの社員へ利用してもらうことを考えております。

西松建設様 お答えいただき、ありがとうございました😊

ご存知ですか?/

保健師・看護師を配置すると組合から
助成金が支給されます

組合では、保健師または看護師を配置し組合員の健康管理活動を毎月定期的実施する事業主に対し人件費の一部を助成しています。

保健師・看護師 一人につき月額 50,000円
准看護師 一人につき月額 40,000円

(勤務条件等により、金額が変わる場合があります。詳しくは組合HPをご覧ください。)

実は出来ていないかも?!/

正しい点眼方法

1. しっかり手を洗う
2. 下まぶたを軽く下に引いて、1滴さす

POINT

- ・量は1滴で十分
- ・容器の先を眼につけない



「目薬は頻度UPで効果倍増」は大間違い!

点眼のしすぎによっては、眼の表面を傷つけてしまうことがあります。使用方法を確認して、目薬の効果を最大限に利用してください。

3. 点眼後、約1分間、眼を閉じる

POINT

せつかく眼の中に入った薬を押し流してしまい、効果が減るため、ぱちぱち厳禁!
→点眼後に軽く目頭を押さえるのも有効です



4. 眼の周りに溢れた薬は、清潔なティッシュ等で拭き取る
5. 保存方法・使用期限に従い、保管する

手軽に花粉症対策

体力や免疫力が低下すると花粉症は重症化しやすくなります。栄養バランスのよい食事は、花粉症に負けないからだ作りに有効です。



バランスのよい食事

毎日少しずつ続けて食べると、
症状の緩和が期待できます

症状を軽減する

～3つの栄養素～

1. 乳酸菌類
腸内環境を整え免疫システムを正常化し免疫を高める。
2. DHA・EPA
アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの働きを抑えられる。
3. 抗酸化ビタミン (ビタミンA, C, E)
皮膚や粘膜を正常に保つ働きがある。