



もりもりヘルスアップ通信



【第40号】発行 令和2年5月

☆★南会津地域・職域連携推進協議会★☆☆ 事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話：0241-63-0303 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

〇 いつまでも健康に暮らそう ～ 新型コロナウイルス感染症予防について ～

連日、新型コロナウイルス感染症に関する情報が報道されています。外出自粛が継続していますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回は、皆さまが新型コロナウイルス感染症にかからず、健康に仕事や生活ができるよう、感染予防に関する情報を発信します。

◇新型コロナウイルス感染が疑われる症状(相談・受診の目安)

- ・ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある
 - ・ 重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
- ※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ・ 上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
- (症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますが、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です)

【相談体制】

上記内容のいずれかの症状がある場合は、下記センターまでご相談ください。

帰国者・接触者相談センター 電話：0120-567-747

◇感染しない

感染させないために

1. 手洗い
2. 咳エチケット
3. 3つの密を避ける
4. 食事と休養

それぞれの具体的な内容については、下記を参考に実践してみてください。

正しい手の洗い方

1. 手洗い

手洗いは、感染予防の基本です。既に実践されている方も多いかと思いますが、外出先からの帰宅時や食事の前、トイレの後など、流水と石けんでこまめな手洗いを心がけましょう。

手洗いにより、手指の清潔を保つことで、体内への菌やウイルスの侵入を防ぐことができます。右図の「正しい手の洗い方」を参考に、手洗いを実践してみましょう。

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



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。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪のすき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。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

2. 咳エチケット

新型コロナウイルス感染症を周りの人へ感染させないためには、咳やくしゃみをする際に、マスク、ティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻を押さえることです。

車内や職場など、人が集まる場所で実践することが重要です。

【正しい咳エチケット】



マスクの着用



ハンカチやティッシュで口・鼻を覆う



(とっさの時) 袖で口・鼻を覆う

【悪い事例】



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手で押さえる

3. 3つの密を避ける

集団発生予防のため、換気の悪い「密閉空間」、多数が集まる「密集場所」、間近で会話や発生をする「密接場面」を避けましょう。この3つが同時に重なる場合は、感染を拡大させるリスクが高いとされています。

1時間に2回程度は事務所内の換気を行い、車やトラックなどのエアコンは「外換気モード」に設定し、換気を心がけましょう。



4. 食事と休養

疲労蓄積や睡眠不足、ストレス等により体力が低下することで免疫力も低下してしまいます。バランスの良い食事(主食・主菜・副菜・乳製品・果物等をまんべんなく)と十分な休養をとり、免疫力を高めましょう。

※上記4つの感染予防法は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、一般的な風邪予防としても有効です。普段の生活から、感染予防に取り組みましょう。

○ ストレスが蓄積していませんか？



普段からは、自律神経系・内分泌系・免疫系のバランスによって調節されています。しかし、ストレスによりこのバランスが崩れてしまうと、心身の不調が生じてしまいます。新型コロナウイルス感染症の先が見えない不安や、外出自粛の長期化によりストレスが蓄積していませんか？

ストレスを軽減するには、気持ちを晴らしてリラックスできる時間を作る必要があります。しかし、現在は外出自粛により、身体を動かす時間や趣味を楽しむ時間、大勢で集まり飲食を楽しむ機会が少ないのが現状です。ストレスの予防・改善方法の案として、下記内容を参考にしてください。

◇有酸素運動と筋力トレーニング

- ・大股でのウォーキングや自転車
 - ・スクワットや腹筋など
- (基礎代謝や脂肪燃焼力の向上、生活習慣病予防、そして**免疫力の向上**の効果が期待できます)



仕事の休憩時間に、片道5分程度のウォーキングや自宅でテレビを見ながらスクワットなど、すきま時間を活用してみましょう。

◇柔軟性が高まるだけではない「ストレッチ」

ストレッチは、**姿勢保持**や**リラクゼーション**の効果が明らかになっています。運動や筋トレが苦手な人でも、お風呂上がりなどに下記の内容に注意して、効果的なストレッチを始めてみましょう。

1. **20秒以上**かけて伸ばす
2. **伸ばす部位**を意識する
3. **痛くなく気持ちよい程度**に伸ばす
4. **呼吸を止めない**
5. 目的に応じて部位を適切に選択する



※飲酒量が増えていませんか？

外出自粛によりストレスが蓄積し、自宅での飲酒日や飲酒量が増えていませんか？厚生労働省は、節度ある適度な飲酒は**1日平均純アルコールで20g**(ビール中瓶1本や日本酒1合など)としています。**週に2日は休刊日**を設け、**食事と一緒にゆっくり**と飲むことを意識し、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。



◇有酸素運動・筋トレ・ストレッチを同時に実現「ラジオ体操」

ラジオ体操は、上肢や下肢など全身を使った運動で、**肩こりの改善**や**呼吸機能の促進**などが期待できる体操が含まれます。3分程度の体操ですが、一つ一つの動きを丁寧にを行うと汗ばむ程度の運動です。朝行えば、心身がすっきり目覚めて自律神経も整い、**代謝アップ**も期待できます。より効果を得るために、漠然と行わず、**指先までしっかり伸ばす**、**呼吸をしながら行う**、**動かし続けている筋肉に集中**することを意識するのが重要です。起床後や出勤前などに行い、気持ちよく1日をスタートしましょう。



出典：e-ヘルスネット、スポーツ庁Web広報マガジン、健康長寿ネット

○ 受動喫煙防止のススメ ～ 健康増進法の一部を改正する法律が全面施行～

◇マナーからルールへ

過去に当通信で受動喫煙防止のススメとして、健康増進法改正のポイントなどをお伝えしてきました。「①望まない受動喫煙をなくす②受動喫煙による健康影響が大きいことも、患者等にとくに配慮する③施設の類型・場所ごとに対策を実施する」という、3つの基本的な考え方を基に、令和2年4月1日から「健康増進法の一部を改正する法律」が全面施行され、事業所(会社)や工場、飲食店、ホテル・旅館など、**2名以上の利用者がいる施設はすべて「原則屋内禁煙」と**なりました。

屋内での喫煙には、基準を満たした喫煙専用室の設定が必要となり、その目標識を掲示することが必要です。

事業者の皆さまには、改正健康増進法の趣旨を踏まえ、適切な対応をお願いします。

なくそう! 望まない受動喫煙。

受動喫煙防止に関して、質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせください。

【相談先】

南会津保健福祉事務所 総務企画課

電話：0241-63-0303

参考引用：厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙」

※喫煙専用室の設置や受動喫煙防止の効果的な手法例については、厚生労働省ホームページ「なくそう！望まない受動喫煙」及び「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」にて掲載されていますので、参考にしてください。



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

【20歳未満の方は、従業員も含め一切、喫煙エリアへ立ち入ることはできません】

○ 保健福祉事務所からのお知らせ ～ 心の健康相談～

「こころの健康相談」を実施しています！

「ゆううつな気分が続いている」「眠れない」「家族が部屋にひきこもっている」「従業員の様子がおかしい」など、悩みや不安を抱えていませんか？話すことで心が軽くなることがあります。

☆心の悩みでお困りの方やその家族等を対象に精神科医師が対応します。個人の秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

☆相談は無料、予約制です。

☆予約・問い合わせ先：南会津保健福祉事務所 保健福祉課

☎0241-63-0305

【開催日】

6/12(金) 8/4(火) 9/2(水)
11/11(水) 12/11(金)
2/3(水) 3/12(金)

【場所・時間】

南会津保健福祉事務所
13:30～15:00
※3/12のみ南郷地区で開催
します。(南郷総合センター)
14:00～15:30

