

# 働き盛り健康通信

発行／会津地方地域職域連携推進協議会  
【事務局：福島県会津保健福祉事務所】  
TEL 0242-29-5508(健康増進課)

第1号 2020.9月

## 令和2年9月1日～30日は健康増進普及月間です。

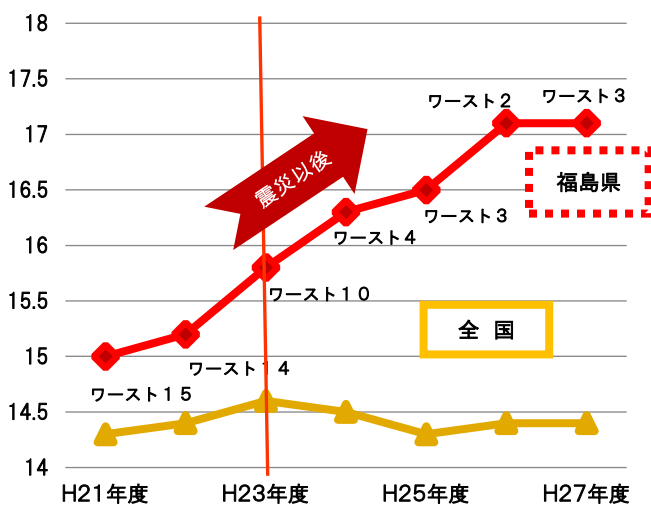
### 健康増進普及月間とは？

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の重要性について国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことが目的です。

統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

### ◆福島県では、「メタボリックシンドローム」の方が増えています。



出典：特定健康診査・特定保健指導の実施状況(厚生労働省)

メタボリックシンドロームとは、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を併せ持った状態をいいます。この状態に長くさらされると動脈硬化が進み、**メタボリックシンドロームの方は健康な方に比べて急性心筋梗塞、脳梗塞になる危険性が大きく高まります。**

危険因子が重なるほど心疾患、脳血管疾患が発症しやすくなります。逆に危険因子を減らすことで発症しにくくする、つまり予防することができます。

### コラム

#### ◆歯みがき

歯垢の中の細菌が産生する2つの酵素(プロテアーゼ・ノイラミニダーゼ)がウイルスの攻撃力をアップさせるといわれています。歯みがきで歯垢を除去することでウイルスの活性を抑える効果も期待できます。(参考：日本歯科衛生士会歯科衛生だより)

……職場などで歯みがきをするときに気を付けたいこと……

- 「密にならないよう時間をずらすなどし、洗面所は譲り合って使用しましょう。
- 窓を開けるなど換気に心がけましょう。
- 歯みがき中のおしゃべりは慎み、なるべく口を閉じてみがきましょう。
- 唾液が飛び散らないよう、歯みがき剤は少量にしましょう。
- うがいは飛び散りを防ぐため少量の水で、顔を洗面台に近づけ、そっと吐き出しましょう。



◆メタボを予防するために  
「新しい生活様式」の中でできることに取り組みましょう。



出典：厚生労働省「新しい生活様式」実践例 日常生活を営む上での基本的な生活様式

運動

- ・一日60分を目安に意識して身体を動かしましょう。
- 暮らしの中で**できることから気軽に楽しく、プラス10(今よりも+10分)**から始めましょう。散歩、ラジオ体操、スクワットなど気軽にできる運動や家の掃除もお勧めです
- ・テレビやインターネットを活用して筋トレやヨガなど家でできる運動を。
- ・3密を避けて屋外運動を。飛沫を避ける距離の目安は2m、歩く場合は5m、走る場合は10m。
- ・マスク着用時はゆっくりペースで。屋内でも水分補給を忘れずに。

栄養

- ・福島県では、1日3食、バランスの良い食事「主食・主菜・副菜」に「減塩」をプラスして、「ふくしま“食の基本”」として、生活習慣病の予防を目指しています。
  - ・バランスの良い食事のために、「ランチョンマット」を活用して、ご自身の食事をチェックしてみませんか？毎日の食事をとおして気軽に栄養バランスをチェックすることができ、より健康的な食生活を実践する「食べる力」を育むものです。
- 県健康づくり推進課 HP にアップしてあります



たばこ

- ・喫煙すると、がんや動脈硬化だけでなく、肺が壊れたり、免疫力が低下して感染症のリスクも高くなります。受動喫煙により、子どもや家族へも影響を及ぼします。新型コロナ肺炎でも重症化が報告されています。**今こそ禁煙**が重要です。
- ・喫煙と結びついている生活パターンや喫煙のきっかけとなる環境を改善しましょう。
- ・深呼吸、散歩や体操、歯みがき、糖分の少ないガムをかむなども効果的。



お酒

- ・飲酒は、脂質異常症、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病の危険因子の一つです。過剰飲酒は、肥満の原因にもなります。
- ・飲みすぎを減らして**週に2日は休肝日**を。

その他

- ・十分な睡眠をとりましょう。眠れない日が続く場合には医師に相談を。
- ・趣味など心をリフレッシュ。深呼吸も手軽にできるストレス対処法です。

# 新型コロナウイルス感染症の大規模な感染拡大防止に向けた 職場における対応について

職場における新型コロナウイルス感染症の大規模な感染拡大を防止するためには、事業者、労働者それぞれが、職場内外での感染防止行動の徹底について正しい知識を持って、職場や職務の実態に即した対策に取り組んでいただくことが必要です。（厚生労働省労働基準局長通知「職場における新型コロナウイルス感染症への感染予防、健康管理の強化について」より）

## ◆新型コロナウイルス

職場における「4つ」の対策のポイント～職場での感染にご注意ください！～

換  
気

室内では  
こまめに換気をしましょう

密

席や更衣室で、人と  
適切な距離をとりましょう

共  
用

複数の人での備品の共用は  
できる限り避けましょう

休

体調が悪い場合は、  
軽めの症状でも  
休みましょう・休ませましょう

また、感染防止の3つの基本である①**身体的距離の確保**、②**マスクの着用**、③**手洗い**の徹底をお願いします。 参考資料：厚生労働省「新型コロナウイルス職場における「4つ」の対策ポイント」

## ◆「接触確認アプリ」(COCOA) を活用しましょう！

### 新型コロナウイルス接触確認アプリ

このアプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受けとることができる、スマートフォンのアプリです。

職場の皆さんをまもるため  
アプリのインストールをお願いします

詳しくはこちら

厚生労働省  
ウェブサイト



その他 ■職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト ■「新しい生活様式」の実践例 等 厚生労働省等から出されている通知、資料等を活用しましょう。

暑さもだいぶ和らいできましたが、まだ、日によっては暑さに注意が必要です。  
マスクで口が覆われることにより、のどの渇きを感じにくくなることがあります。のどの渇きに関する自覚症状の有無にかかわらず、水分・塩分をこまめに取りましょう。  
新型コロナウイルス感染防止対策をしながら、熱中症予防にも取り組みましょう！  
「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」(5月～9月)の実施事項を参考にしてください。



# ふくしま健民アプリ

で健康づくりを始めてみませんか！！



## ふくしま健民アプリとは？

県民の皆さんが、気軽に無理なく楽しくご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーションです。

毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録してポイント換算できます。「ふくしま県民カード」を手に入れて、料金割引やドリンク一杯サービスなどの特典をゲットしましょう。

### 主な機能

- ① 歩数管理
- ② 日めくりセルフ健康チェック
- ③ 健康づくり情報の提供
- ④ ふくしま健民カードの表示
- ⑤ バーチャルウォーキング機能
- ⑥ 動画エクササイズ
- ⑦ スタンプラリー機能
- NEW ⑧ 目標設定機能
- ⑨ 健康づくり記録機能
- ⑩ 応援キャラクター機能
- ⑪ アプリ起動時ガチャ機能

詳しくはホームページで！

<https://kenkou-fukushima.jp>

ふくしま健民カード



### ダウンロードサイトおよび動作環境

各ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索、または二次元コードから！

#### iPhone端末の場合



#### OSバージョン

iOS 9.0 以上

#### 機種

iPhone 5s 以降



#### Android端末の場合



#### OSバージョン

Android 5.0 以上

#### 機種

Android 5.0以降を初期OSとしている機種



暮らしの中で楽しみながら気軽な健康づくり ぜひお持ちのスマートフォンに「ふくしま健民アプリ」をダウンロードしてください。

## がん検診を受けましょう

日本人の2人に1人が一生の間にかんにかかり、3人に1人ががんで亡くなるといわれていますが、がんの治療は、近年の医療技術の進歩により、胃がん、大腸がん、乳がんなどは早期の発見により高い確率で治癒しており、がんは早期発見・早期治療が重要となっています。毎日の生活の中での「がんの予防」と何も無いことを確かめる「がん検診」をうけることの両方が皆さんをがんから守ります。

### 『がん検診 愛する家族への贈り物』

5つの健康習慣を実践することで  
がんになるリスクが低くなります



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」より

### 編集後記

新型コロナウイルス感染症の拡大を予防する新しい生活様式を定着させ、一人一人が感染拡大防止に向けた行動変容を心がけていただくことが重要ですが、そのためにも日々の体調管理、健康づくりで免疫力を保つことがより大切です。今回、地域職域連携推進事業の一環として健康情報誌を作成いたしました。今後も健康づくりに関する最新情報などを掲載するとともに、今後は、事業所の健康づくりに関する取り組みや、市町村や関係機関の健診や健康関連の情報を掲載していきたいと考えておりますので、掲載内容の情報提供に御協力をお願いいたします。

【問合せ・連絡先】 福島県会津保健福祉事務所 健康増進課 0242-29-5508