



もりもりヘルスアップ通信



【第43号】発行 令和3年3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：0241-63-0302 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

〇 いつまでも健康に暮らそう ～感染症予防対策について～

福島県内で初めて新型コロナウイルスの感染が確認されてから3月7日で丸1年経ちました。県内を含め、全国において、新規感染者数の下げ止まりの傾向が顕著になっており、感染のリバウンドを防ぐことが重要とされています。住民の皆様には、新しい生活様式や感染予防対策の実施に御協力いただいているところですが、感染をリバウンドさせないためにも、改めて職場や家庭等での感染予防対策の徹底をお願いします。

職場での感染予防

〇換気の徹底等

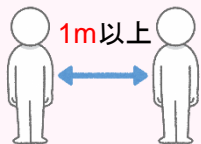
- ・温度18度以上かつ相対湿度40%以上を目安
- ・機械換気設備がない場合は、暖房を使用しながら、一方向の窓を常時開けて連続的に換気

〇接触感染の防止

- ・電話やパソコン等の共有回避
- ・複数の職員が触れる箇所(電話、ドアノブ、コピー機等)のこまめな消毒
- ・手指消毒用アルコールの設置
- ・5つのタイミングでのせっけんによる手洗い(右図)等
 - ①流水で15秒すすぐ
 - ②ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ
 - ③「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ」×2セット
 (参考文献)森功次他:感染症学雑誌. 80:496-500(2006)

〇飛沫感染の防止

- ・人と人との間に十分な距離をとる
- ・咳エチケット 等



〇居場所の切り替わり

- ・休憩室、喫煙所、更衣室、洗面所(歯みがき等)での感染
- 仕事で休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる場合があります
- 密を避けるために時間帯をずらす、ソーシャルディスタンスを保つ、会話をしている際には必ずマスクを着用するなど、予防対策を徹底しましょう

共有回避



こまめな消毒



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人へのケアをした時



外にあるものに触った時



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやるう



マスクを着用する(口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる



※上記内容に加え、日頃からの体温・体調チェック、十分な栄養摂取と睡眠の確保も心がけましょう

また、体調が悪い場合は無理して出勤せず、かかりつけ医等に相談・受診をしましょう

引用・参考文献

総務省通知「新型コロナウイルス感染症の感染防止に向けた職場における対応について」(令和2年12月8日付け総行公第193号等)、厚生労働省「国民の皆さまへ(新型コロナウイルス感染症)」、森功次他:感染症学雑誌. 80:496-500(2006)、内閣官房「感染の再拡大防止特設サイト」

○私の会社の健康づくり～大竹測量設計(株)～

第39号でもご紹介しました、大竹測量設計(南会津町)様の、今年度の健康づくりの取り組みについてご紹介します。

県の「元気で働く職場応援事業」を活用し、野菜摂取量増加や食生活改善を行動に移せるよう、昨年からワンステップアップしたカゴメ管理栄養士によるセミナーを受講されました。また、11月から4週間の野菜摂取チャレンジとベジチェックでの野菜摂取量測定を行いました。



4週間ベジチェック測定を行いました！

運動不足が原因だった？意識することで変わる！

健康づくり担当 大山業務部長様から

私自身、5年ほど前から食生活の改善に取り組んでいますが、今までは健康診断で複数項目の結果がよくありませんでした。

感染症の流行に伴い、オンライン授業になった娘が2ヶ月ほど帰省していました。娘は、夕食後にエクササイズを30分ほどやっていて、促された私もやってみることにしました。エクササイズは昼休みにも実施し、かつ、夏の間は出勤前に1時間ほど農作業も実施してみました。

昨年8月に受診した健康診断の結果をみてびっくり！メタボ該当寸前だった84cmの腹囲が5cmダウンし、なんと全ての数値が改善していました！

この結果から、運動不足が原因だったのでは？と考えています。カゴメ様の研修で学んだ、**バランスのとれた食生活と運動、睡眠を心がけた生活**を送りたいと考えています。

また、事業所としても「意識を高める」ためにはじめた、午前午後の血圧脈拍測定(屋外で作業する社員も測定できるようにスマートウォッチを活用)、カゴメ様の講習会でさらに意識を高めた成果なのか、**今年は要再検査が一人もでませんでした**。意識して取り組むことで効果が出ることを認識することができました。



事業所内健康コーナー

○3月は自殺対策強化月間です

自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業及び啓発活動を実施しています。

全国における自殺者数は、2010年から2019年までの10年間減少していました。2020年も、1～6月は前年同月比でマイナスでしたが、7月以降は増加しています。

誰も自殺に追い込まれることのない“**生き心地の良い南会津**”を目指すためには、職場全体や家族など、みなさんで自殺予防対策に取り組むことが重要です。



ゲートキーパーをご存じですか？

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことで、「**命の門番**」とも位置づけられています。

ゲートキーパーに特別な資格はなく、

- ・家族や同僚、友人
- ・地域のかかりつけ医、保健師
- ・行政や関係機関などの相談窓口
- ・民生委員、児童委員、保健推進委員、ボランティア



など、**支援が必要な人の周囲にいる人々が、それぞれの立場や職業によって異なるゲートキーパーの役割を持っています。**

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

気づき

同僚や家族の変化に気づいて声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

ゲートキーパーの役割

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

引用・参考

厚生労働省「まもろうよ ころろ」、厚生労働省自殺対策推進室「警察庁の統計に基づく自殺者数の推移(令和2年12月18日)」

○保健福祉事務所から

自殺予防対策やゲートキーパーに関する出前講座を実施しています。

また、ころろの健康に関する普及啓発資料の提供も実施しています。資料の詳細については、別紙をご覧ください。

ご希望の場合は、下記までお問い合わせください。
☘お問い合わせ先 保健福祉課0241-63-0305



厚生労働省「まもろうよ ころろ」ホームページURL