



もりもりヘルスアップ通信



【第45号】発行 令和3年10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 ～ 感染症対策について ～

改めて、感染対策の徹底をお願いします

マスクや手洗い等の感染対策が習慣化されていますが、今一度、気を引き締めなおし、自分自身や周りの人たちを守るという意味でも、職場や家庭での**正しいマスクの着用**や**手洗い**(アルコール消毒も含む)、**こまめな換気**、**身体的距離の確保**等、感染対策の徹底をお願いします。

鼻やあごがマスクから出ていませんか？



外出・会話時は**マスク着用**
(不織布マスク推奨)



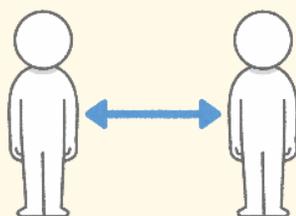
こまめな**手洗い・消毒**



窓をあけるなど、こまめな**換気**



△マスクを外しての会話は厳禁×
休憩時間は気が緩みがちです。
ご注意ください。



身体的距離の確保(**最低1m**)



体調が悪い人がいたら、**すぐに受診できる職場の環境づくりを!**

○テレワークやWeb会議の利用

○飲食は**少人数**、**短時間**、**いつも一緒にいる人と**等もお願いします

参考：福島県新型コロナウイルス感染症対策本部員会議資料

マスクの素材による効果の違い

マスクの種類が豊富になってきていますが、マスクやフェイスシールドは素材によって効果が異なることをご存じでしょうか。

スーパーコンピューター「富岳」のシミュレーション(下記表参照)によると、**不織布マスクが最も手軽で有効**であるとされています。

マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	20%	18~34%	50%*	80%	90%*
吸い込み飛沫量	100%	30%	55~65%*	60~70%*	小さな飛沫に対しては効果なし(エアロゾルは防げない)	

※ 豊橋技術科学大学による実験値

△マスクの隙間からの漏れがあると飛沫の発散や吸引につながるため、マスク着用時でも、できるかぎり身体的距離を取みましょう

引用・参考：オフィス業務における新型コロナウイルス感染症予防・対策マニュアル

○ふくしま健民アプリ ～新機能が加わりました～



ふくしま健民アプリとは？



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がポイント換算され、目標ポイントに達成すると「ふくしま健民カード」が画面に表示されます。健民カードを手に入れて、特典をゲットしましょう！

アプリの主な機能

歩数管理

日めくりセルフ健康チェック

健康づくり情報の提供

動画エクササイズ

バーチャルウォーキング機能

ふくしま健民カード表示

スタンプラリー機能

2～3分の簡単なエクササイズ動画があります！
隙間時間にご活用ください！

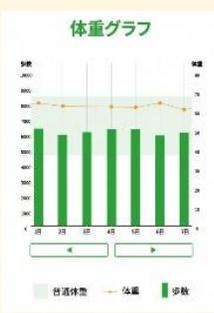
新機能

目標設定機能



- ・自分で目標歩数や目標体重を設定し、その達成に向けてウォーキング
- ・歩数の達成率は、円形のバロメーターで確認できます

健康づくり記録機能



- ・身長体重を入力し、BMIを計算表示
- ・記録された数値は体重移行グラフから確認できます

応援キャラクター機能

アプリ起動時ガチャ機能

その他詳細は、ホームページをご確認ください

ふくしま健民アプリ

○世界メンタルヘルスデー2021～つながる、どこでも、だれにでも～

世界精神保健連盟(WFMH)が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、**10月10日**を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。世界保健機関(WHO)も協賛し、正式な国際デーとされています。

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて**5人に1人がこころの病気にかかる**ともいわれ、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなるなど**誰でもかかる可能性がある**のです。

そのため、こころの調子をくずしてしまった場合は、**ひとりで抱え込まずに**家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人には相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口などに、**あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください**。

出典：厚生労働省ホームページ「世界メンタルヘルスデー2021」



悩んでいるあなたへ
悩んでいる人を支えたいあなたへ

こころの健康統一ダイヤル
☎0570-064-556

よりそいホットライン 24時間対応
☎0120-279-338

○毎年10月は

「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です

がんは死亡原因の第1位であり、日本人の**3人に1人ががんで亡くなっています**。がんは初期の段階では自覚症状がないことがほとんどであり、進行し自覚症状が出てからでは治癒率が大きく下がってしまいます。しかし、がんは早期発見し適切な治療を受ければ治る確率の高い病気でもあります。

現在、日本では5つの「がん検診」(右記載)が有効な検診として推奨されています。ほとんどの市町村では、がん検診の費用の多くを公費で負担しており、一部の自己負担でがん検診を受けることができます。

なお、職場や加入する健康保険組合等でもがん検診を実施している場合がありますので、ご確認ください。

定期的に検診を受け、がんを早期発見しましょう。



胃がん検診

子宮頸がん検診

肺がん検診

乳がん検診

大腸がん検診

出典：厚生労働省ホームページ「がん検診」