

今月は「感染症」をテーマとした内容になります。感染症対策の基本について紹介しています。是非参考になさってください。また、前回から6回に分けて健康経営優良企業2020として表彰された企業のコメントも掲載しています。
 ※毎月17日(休刊日:前後日)に県が岐阜新聞に掲載している「LOHAS LIFE PROJECT」の内容を紹介しています。



冬はさまざまなウイルス感染症が流行します。対策の徹底を!

低温・低湿度を好むタイプのウイルスにとって、空気が乾燥する冬は“大好き”な季節です。

一方、人間は体温が下がると代謝が低くなり、ウイルスに対抗する免疫力がダウンしてしまいます。また、夏と比べて水分の摂取量が少なくなることから、喉や気管支の粘膜がカラカラになり、ウイルスの侵入を防ぎにくくなってしまうため、冬は夏以上にウイルスに感染しないように注意する必要があります。

インフル患者数、今秋減少

ウイルスと聞くと、今ではほとんどの人が「新型コロナウイルス」という言葉を真っ先に思い浮かべるでしょう。しかしウイルスはそれだけではありません。季節性インフルエンザもウイルスによるものです。

厚生労働省によると、全国約5千の定点医療機関から報告されるインフルエンザ患者数は、例年9～10月は1週間に数百～数千人の規模で推移していましたが、今年は20人以下の報告が続いているといわれています。新型コロナウイルス感染症対策で、手洗いやマスクの着用を徹底している方が多いことが大きな要因だと言われています。

しかし油断は禁物です。自分自身が感染しないよう、しっかりとした対策を継続させましょう。

基本は「体調管理」「マスクの着用」「手洗い」

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症対策の基本となるのは「体調管理」「マスクの着用」「手洗い」の徹底です。

まずは、毎日検温を行うなどの体調管理を行い、万が一、体調に異変があるときは無理をせず、特に発熱等の症状が出たときには、外出を避けましょう。



外出時はマスクを着用

そして「マスクの着用を含む咳エチケット」の徹底も欠かせません。手で押さえて咳やくしゃみをする時、手の隙間から多くの飛沫が飛んでしまうだけではなく、手に飛沫が付着します。飛沫が付いた手で触ったドアノブなどを介し、他人に病気をうつす可能性も出てきます。

マスクを日常的に正しく着用することは、自分や周りの方々を守るために欠かせないことです。



正しいマスクの着用方法



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね!



良塩くん

料理大好き、健康にとっても気を使う6歳児。アタマのキャップはお塩の計量スプーン、腕にはいつも血圧計。友達のうちあ人と一緒に、きょうも健康について情報チェック!!!

続けよう! しっかり減塩

1日の食塩摂取量
 \ 目標値は /

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満



※小さじ1=6g

男女とも小さじ1杯程度を目安にしましょう。

正しい手洗いを小まめに

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



手を洗う際、石けんでよく洗って、流水でしっかりすすぐ、を2セット行うことで、手洗いする前と比較してウイルスの量は100万分の1にまで減るとい調査データもあります。

手洗いのすすめ

参考文献 森功次他:感染症学雑誌.80.496-500(2006)

水とハンドソープでウイルスは減らせます!



手洗いは、洗い方に加え、回数も大切です。

必ず手洗いをするタイミング



この冬は、職場や家庭で、「正しい手洗いを小まめに行う」「外出時は必ずマスクを着用する」などのチェック・声掛けを行う担当を決め、感染症対策を徹底しましょう。

受診・相談センター 平日9:00~17:00

	電話番号等	所管区域
岐阜保健所	☎058(380)3004 FAX 058(371)1233	羽島市、各務原市、山県市、瑞穂市、本巣市、羽島郡、本巣郡
西濃保健所	☎0584(73)1111 [内線273] FAX 0584(74)9334	大垣市、海津市、養老郡、不破郡、安八郡、揖斐郡
関保健所	☎0575(33)4011 [内線360] FAX 0575(33)4701	関市、美濃市、郡上市
可茂保健所	☎0574(25)3111 [内線358] FAX 0574(28)7162	美濃加茂市、可児市、加茂郡、可児郡
東濃保健所	☎0572(23)1111 [内線361] FAX 0572(25)6657	多治見市、瑞浪市、土岐市
恵那保健所	☎0573(26)1111 [内線258] FAX 0573(25)1174	中津川市、恵那市
飛騨保健所	☎0577(33)1111 [内線309] FAX 0577(34)8327	高山市、飛騨市、下呂市、大野郡
岐阜市保健所	☎058(252)0393 FAX 058(252)0639	岐阜市

平日17:00~翌9:00、土日祝日はこちらへ 休日夜間窓口 >>> ☎058(272)8860

発熱等の症状が出た場合、かかりつけ医に電話相談を

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザ。症状は、発熱、せき、だるさなどでよく似ており、医師であっても、問診しただけでは区別できません。そこで県では、新型コロナとインフルの両方を相談・受診できる体制を整備しています。

[相談・受診の流れ]

- 1 発熱、せき、だるさなどの症状が出た場合、外出を避け、**まずは、かかりつけ医に電話相談**
- 2 かかりつけ医を持たない場合や、相談先に迷う場合等は、「受診・相談センター」に相談
- 3 相談先の案内に従って受診
※検査は医師が必要と判断した場合に実施

◆ 問/県庁感染症対策推進課
☎058(272)8860

岐阜県 コロナ 検査 検索



相談・受診方法について、詳しくは県公式ウェブサイトをご覧ください。



健康経営優良企業2020



一般社団法人ぎふ総合健診センター

働く人の健康に寄り添い、能力を発揮できる職場づくりを

企業は人なりとよく言われます。そこで健康経営を推進し健全な身体を支える健康づくり活動を行いました。ウォーキング活動では身体活動がある者の割合が倍増し一定の効果認め、なかには10kgも体重が減った職員もいました。また、健診後の保健指導にも力を入れたことにより、生活習慣の改善に取り組む職員の割合も10%以上増加しました。今後も更なる効果を期待し活動を継続していきます。



ぎふ総合健診センターは、人手不足が叫ばれる中、専門性をもった職員の病欠が大きな課題となっていました。そこで健診施設を有しているメリットを活かし、健康診断の実施日を2日間設定して就業時間内に行えるよう業務を調整するなどして、受診率向上に注力、40~74歳対象の特定健診や特定保健指導は実施率100%を実現しています。

受動喫煙防止のため施設内はすべて禁煙とし、屋外に設けた喫煙スペースには「卒煙所」と名付けて禁煙を推奨。今後はセンター内に在籍する日本禁煙科学会認定の禁煙支援士を活用し、さらに禁煙を呼び掛ける予定です。

健康診断の問診で運動習慣がある人が12.6%と低かったことから、2019年度にリストバンド型活動量計を全職員

に配布したところ、自発的にウォーキングをする人が増加。19年11月には、職員の交流を兼ねた「ウォーキング会」を開催し、多くの職員が参加しています。施設内の電子看板では、活動量計の歩数ランキングや昼休みに取り組めるウォーキングコースの紹介、食生活に関する情報を発信し、始業時には館内放送でラジオ体操を流すなど、多角的に運動を始めるきっかけづくりを行っています。

こうした取り組みの結果、19年には「健康経営優良法人(ホワイト500)」の認定を取得。上村博幸専務理事は「これからは食生活の改善や禁煙100%を目指す取り組みにも注力したい」と、さらなる挑戦に意欲を見せています。

最後までご覧いただきありがとうございます。今一度正しいマスク着用、手洗い方法を見直し、しっかりとした対策を継続させましょう! また、健康経営優良企業2020の取組みは県HPでも紹介しています。来月のテーマは「たばこ」です。受動喫煙対策などについて紹介する予定です。