

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより (第39号) 2020.4.9 配信 ○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康づくりやイベントの情報をお伝えします。  
お送りした情報について、適宜、貴社・団体内で共有くださるようお願いいたします。

\*\*\*\*\*本号の内容\*\*\*\*\*

- 1 新型コロナウイルス感染症を予防しましょう
- 2 はじまっています、受動喫煙対策 ～4月1日から原則屋内禁煙になりました～

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 栃木県民の朝食欠食者の割合は男女とも全国値より高いでしょうか、低いでしょうか。  
→答えはメルマガの最後にあります。どうぞ最後まで読んでいただき、答えを確認してください (^\_^)

- 
- 1 新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

#### ★コロナウイルス予防は、手洗い×睡眠・食事×運動★

ウイルスを寄せ付けないように免疫力を高めましょう！！

免疫力は、食事（腸内環境を整えること）、十分な睡眠、体温を上げる運動（ウォーキングと筋トレ）で維持・向上が可能です。

#### ●運動するときのポイント（体温が上がると免疫力が高まります）

- 人混みを避けて運動する
- 1週間単位で、1日の平均歩数を8,000歩以上目指す
- 筋トレも自宅や職場等で週に3日、1回2～3種行くと足腰が弱りにくくなります

#### ●手洗いのポイント

- 基本は流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流す
- 手指消毒用アルコールによる消毒

※コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱い（市販の多くはこれにあたります）

## ●食事のポイント

○腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識して摂る（免疫細胞の約7割が腸内にあります）

○栄養バランスに配慮した食事を心がける

## ★3つの密を避けましょう★

新型コロナウイルス感染症については、現在国内の複数地域で感染経路が明らかではない患者が散発的に発生しており、一部地域には小規模患者クラスター※が把握されていることから、集団発生を防ぎ感染の拡大を抑制すべき時期に入っているとされています。

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることは避けましょう。

※小規模患者クラスター・・・感染経路が追えている数人から数十人規模の患者の集団のこと。新型コロナウイルスの感染拡大防止のためには、患者のクラスター（集団）発生を防止することが重要です。

以下の3つの条件がそろう場所は、クラスター発生のリスクが高いと考えられています。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

外出するときは、こうした場所を避けるようにしましょう。

また、イベントや集会を開催するときは、こうした条件が重ならないよう工夫しましょう。

## ★咳エチケットを守りましょう★

新型コロナウイルス感染症に対しては風邪やインフルエンザと同様、手洗いや咳エチケット等、通常の感染症対策を行うことが重要です。

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻を押さえましょう。

●栃木県ホームページ＞新型コロナウイルス感染症の予防について  
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/coronayobou.html>

また、次の症状のある方は、お住まい又は施設等を管轄する県広域健康福祉センター又は宇都宮市保健所の相談窓口（帰国者・接触者相談センター）に御相談ください。

・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

※高齢者、基礎疾患等のある方、妊娠している方は、上記症状が2日程度続く場合  
・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

相談窓口の連絡先についても上記ホームページに掲載しておりますので、御確認ください。

---

## 2 はじまっています、受動喫煙対策 ～4月1日から原則屋内禁煙になりました～

望まない受動喫煙を防止するため、改正健康増進法によりオフィス・店舗等あらゆる施設は、2020年4月1日から原則屋内禁煙が義務づけられました。

例外として屋内に喫煙室等を設けることもできますが、標識の設置や区画など様々な基準を守らなくてはなりません。

屋外に喫煙場所を設置する場合も、受動喫煙を生じさせない場所とするよう配慮する義務があります。出入口のすぐそば等誰もが通行する場所への設置は避けましょう。

詳しいルールは以下のホームページを御確認ください。

### ●健康長寿とちぎ WEB > 受動喫煙防止対策について

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=42>

またWHOによると、喫煙は肺へのダメージだけではなく、新型コロナウイルスの重症化のリスクを高めます。

喫煙される方はこの機会に禁煙を検討してみませんか？

---

### ★★★健康クイズ答え★★★

A. 全国値よりも高いです。（平成28年度県民健康・栄養調査より）

朝食欠食率の割合は、男女とも10歳代後半から50歳代で高い値です。

朝食をとらないと、肥満や生活習慣病になりやすくなります。健康のためにライフスタイルにあった朝食をとりましょう。

=====  
◎「健康長寿とちぎだより」に関する御意見や配信停止については、下記事務局までご連絡ください。

【配信者】

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局

（栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班）

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

TEL:028-623-3094

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====