

健康あいら 21 通信

第 29 号
令和 2 年 7 月

【発行】
始良市
健康増進課
66-3293



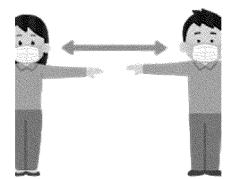
新しい生活様式を 実践しましょう

新型コロナウイルス感染症が一段と身近になった今、感染拡大を防止するには、一人ひとりの意識改革と予防の実践が最も大切です。「新しい生活様式」をもう一度確認して、取り組んでいきましょう。また毎日の検温や体調などをノートやスマートフォンに記録しておくことで、自分の体調の変化

や症状の確認が行えます。併せて、自分の行動歴や誰とどこで会ったかなども記録しておく、万が一のときに、感染症の拡大防止に役立ちます。裏面には、記録表（健康チェック表）のイメージを掲載しています。

一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い



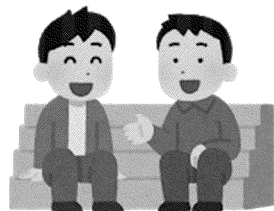
□人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。



□外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。



□家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。手洗いは、30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

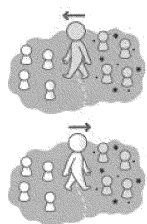


□会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。



※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

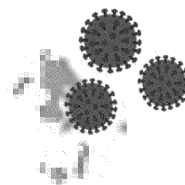
移動に関する感染対策



□感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。



□発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。



□地域の感染状況に注意する。

日常生活を営む上での基本的な生活様式

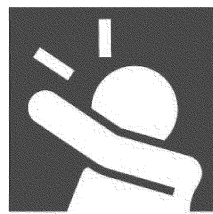


□「3密」の回避（密集、密接、密閉）



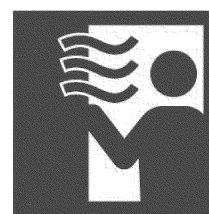
手洗い

□まめに手洗い・手指消毒



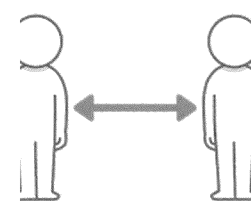
咳エチケット

□咳エチケットの徹底



換気

□こまめに換気（エアコン併用で室温を28以下に）



□身体的距離の確保



□一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行



□毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を。もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 会議はオンライン

- 時差出勤でゆったりと
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

- オフィスはひろびろと

《健康チェック表》		氏名 _____				
月/日(曜日)		/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
体調	体温 (平熱 ℃)	℃	℃	℃	℃	℃
	息苦しさ					
	だるさ	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	せき	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	風邪症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	味覚異常 (味がしない)	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	嗅覚異常 (においがしない)	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
行動	外出	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	外出先					
	集会などへの参加	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	会った人					
その他						

【健康チェックの項目例】

○体調面

- ・体温
- ・息苦しさやだるさ、せき、風邪症状の有無
- ・味覚異常や嗅覚異常(味やにおいがしない)の有無
- ・その他気になる症状など

○行動面

- ・外出の有無
- ・マスク着用の有無
- ・多数の人との接触の有無
- ・集会等の参加の有無
- ・その他(外出先や会った人など)

※左は、健康チェック表のイメージです。

新型コロナウイルス感染症の症状は、人それぞれ異なります。チェック項目は、これまでに感染した方にみられた症状ですので、その項目以外にも気になることがあれば、記録することをお勧めします。

次のような症状がある場合は、医療機関を受診する前に、土日・夜間問わず「帰国者・接触者相談センター(始良保健所)」にご連絡ください。

- ・息苦しさ(呼吸困難)や強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- ・高齢者や基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患など))がある方、透析を受けている方など重症化しやすい方や妊婦の方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状が続く場合
- ・それ以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

※これらの症状が4日以上続くときは、必ずご相談ください。また症状に個人差がありますので、症状が強いと感じるときもすぐにご相談ください。

【相談先】帰国者・接触者相談センター(始良保健所)

TEL 0995(44)7956

自分と大切な人をまもり、地域と社会をまもるために

新型コロナウイルス接触確認アプリ COCOA (ココア)

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、通知を受け取ることができるスマートフォンアプリです。感染者が検査結果が陽性だったことを登録すると、感染者と過去14日間に約1メートル以内で15分以上の近接した状態の可能性のある人たちに通知が届きます。



新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCCA)のインストールをお願いします。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、厚生労働省が接触確認アプリを提供しています。このアプリは、利用者本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互い分からないようにプライバシーを確保しつつ、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるアプリです。利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受け取ることが期待されます。また利用が増えることで、感染拡大の防止につながることも期待されます。なお、このアプリについての詳細は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもるために、接触アプリの活用をお願いいたします。

- POINT 1 感染拡大防止に効果的**
新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性が分かることで、PCR検査などの保健所のサポートを早く受けることができます。
 - POINT 2 個人情報を守られます**
氏名・電話番号・メールアドレスなどの個人の特定につながる情報を入力する必要はありません。どこで、いつ、誰と接触したのかは互いに分からず、また、行政機関や第三者が利用者のデータを利用し、収集することは決してありませんのでご安心ください。
 - POINT 3 登録者が多いほど効果アップ**
利用が増えることで感染拡大の防止につながることを期待されます。ぜひアプリのインストールをお願いします。
- 問 健康増進課 TEL66-3293

感染者と1メートル以内で15分以上接触した可能性を通知



iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら






くわしくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

厚労省 接触確認アプリ




アプリの疑問もこれで解決!

1日1皿 野菜を増やそう!!

※野菜に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを体外へ排出し、血圧上昇を抑制する効果があります。