

～感染症を予防しよう！～

新型コロナウイルスの第3波により、現在も感染者が増え続けています。感染拡大を抑えるためには、1人1人の感染予防行動が重要です。自分や家族、周囲の人を守るために必要な感染予防と、免疫力を高めて重症化しにくい体を作る方法をお伝えします。

感染予防の基本は“手洗い”と“マスク等の咳エチケット”

正しい手の洗い方

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



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

手を洗うタイミング

- ・帰宅時
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・調理や食事の前後
- ・看病をしたとき
- ・外で物に触れたとき

引用：厚生労働省 一般的な感染症対策について



マスクは、飛沫が飛ぶことを防ぎ、感染を広げないようにする効果があります。外出時や、屋内でも誰かと会話をするとき、人との距離が保てない場合には、マスクを着けるようにしましょう。

日常生活での注意点

毎日検温と体調チェックをしましょう



密室、密接、密集を避けましょう



不要な外出はできるだけ避けましょう



生活習慣を整えて免疫力UP！！

感染症予防は、感染しないことが第一ですが、感染しても発症しないか、軽症で済ませられる体を作ることも重要です。普段の生活習慣を整えて、免疫力を高めるようにしましょう！

1日3食、規則正しく食べましょう！

特に、朝食には体のリズムを整える役割があります。



外出自粛中も運動を忘れずに！

散歩や筋トレ、家事等で、今までより“プラス10分”体を動かすようにしましょう。



睡眠の質を高めましょう

夜の睡眠の質を高めるために、休日も起床時間を一定にして、毎朝朝日を浴びるようにしましょう。



こまめにストレスを解消しましょう

深呼吸をすることで、副交感神経が刺激され、全身のリラックス効果があります。



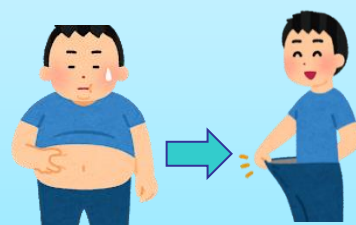
健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！ 従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。



健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215