

スマートみやぎ 健民通信



2020年(第10号)

©宮城県・旭プロダクション

令和2年7月発行

宮城県保健福祉部健康推進課

住所：仙台市青葉区本町3-8-1

電話：022-211-2624

E-mail：kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp

スマートみやぎ健民会議

検索

できることから
“みんなで”

新しい生活様式と健康経営

新型コロナウイルス感染症は、ワクチンや治療法も含め、全容がまだ分からない、未知のウイルスだからこそ、インターネットには真偽が定かでない情報も多くみ

企業Q&Aから

れます。

厚生労働省や県のホームページから正しい知識や対処方法を確認いただけますようお願いいたします。厚生労働省では企業向けのQ&Aを公表しています。



新しい生活様式 厚生労働省ホームページより



厚生労働省から令和2年5月26日に発出された通知には、労働安全衛生法第66条に基づく健康診断はできるだけ早期に実施することとし、令和2年10月末までの実施を原則としています。何事もできることから。いつもお願いしている健診団体や病院に相談してみることをお勧めします。

新型コロナウイルス感染症の影響により、思うように日常生活を送ることができない中、企業・団体として「健康経営」の維持に頭を悩ませている経営者の方も多いのではないのでしょうか。

感染症対策が最優先ではありますが、外出自粛生活が続き、飲酒量が増えた、つい甘いものを食べてしまう、1日5千歩も歩かない、高血圧や糖尿病などの通院を中断している、コロナが不安でメンタル

不良になったなど、生活習慣の乱れや普通の生活が送れないことによる健康影響が懸念されています。こんな状況だからこそ、従業員・スタッフなど「大財」の健康を守るため、法律に基づく健康診断やがん検診の実施に向けた調整からスタートしてはいかがでしょうか。

まずは「健康診断」から



厚生労働省Q&A (R2.7.10 時点抜粋)

一般の方向け

「新型コロナウイルス」とは、どのようなウイルスですか。

「新型コロナウイルス」はコロナウイルスのひとつです。自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われています。

新型コロナウイルス感染症にはどのように感染しますか。

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

熱や咳がある方については、どうしたらよいのでしょうか。

発熱などの風邪の症状があるときは、会社を休んでいただくよう呼びかけております。休んでいただくことはご本人のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。そのためには、企業、社会全体における理解が必要です。従業員の方々が休みやすい環境整備が大切ですので、ご協力いただけますようお願いいたします。

従業員が感染症に感染しているかどうか確認することはできますか。

現在、PCR検査は、医師が診療のために必要と判断した場合、又は、公衆衛生上の観点から自治体が必要と判断した場合に実施しています。そのため、医師や自治体にPCR検査が必要と判断されていない方について、事業者等からの依頼により、各種証明がされることはありません。

国内での感染者数が増える中で、医療機関や保健所への各種証明の請求についてはお控えいただくよう、お願いします。

企業の方向け

今こそ“できることから”



体の免疫力を衰えさせないためにも、今だからこそ、キーワードは“できることから”。体をメンテナンスしていくことが大切です。

外出自粛の中、できなくなったことも多いですが、できることもありませんか？

何ができるか、どうすればできるか、この機会に社員皆で考え、オンライン会議のデモンストレーションとしてリモートで共有してみるのはいかがでしょうか。



「食」のできることから

■料理のレパートリーを広げる！

今まであまり料理をしたことが無かった方は、ぜひ料理にチャレンジしてみましょう。自分で料理を作ってみると、普段コンビニで気軽に買っていた惣菜やお菓子里に、どれだけ油が使われているか、調味料が使われているか、確認することができます。

また、災害時を想定したサバイバルクッキングもおすすめです。ご飯を鍋で炊いたり、乾物や缶詰を使って料理をする経験は、子供たちにも良い経験になると思います。

■料理は認知症予防？

何を食えようか、何が作れるか、どんな手順で作ろうか、この間に片付けをしようなど、料理をする前から食卓を整え片づけるまでの思考は、認知症予防にもなると言われています。



■食べる野菜ソースはいかが？

「野菜をたくさん食べたい！でも、塩は減らしたい！」という方は、野菜ソースに挑戦してみてもいかがでしょうか。ポイントは、野菜を細かく切ること、数種類の野菜を組み合わせること、昆布や椎茸などのダシを利用すること、お酢や香辛料を使うこと、シソなど香味野菜を利用することです。

お肉やお魚、そうめんの薬味にも、ぜひ野菜を添えてみては☆

「運動」のできることから

■生活の中で「動く」を意識！

少し遠回りしてごみ捨てに行く、時間を決めてストレッチするなど、生活の中に「動く」意識をすることが効果的です。また、お風呂や床、窓の掃除など、普段の掃除に加えて隅々まで丁寧に行うことで、活動量はアップします。

■みやぎウォーキングアプリでリモート運動会を開催！

県で運用している「みやぎウォーキングアプリ」にチーム機能があることを御存知ですか。最大20名まで登録可能で、みんなで歩数を確認することができるため、在宅ワークでもつながることが可能です。会社全体、あるいは部署単位で登録することで、みんなで競い合っただけでいいでしょうか。

《アプリをダウンロード》



《団体コードを入力》

団体認証コード「miyagiken」を入力すると、みやぎウォーキングアプリへ参加できます

miyagiken

準備OK！
さあ歩こう



©宮城県・旭プロダクション

「生活」のできることから

■測る&記録から

毎朝体温測定をしている方、記録もしていますか？新しい生活様式にそって、その日の行動を書き留めることも大切ですが、体温、体重、血圧、服薬状況など、体の状態も併せて記録することが大切です。

■通院中断は、将来的には高額に！

高血圧や糖尿病などの慢性疾患は、これまで続けてきた服薬等の治療が中断されることで、治療によって正常範囲が保たれていた血糖値や血圧、コレステロール値等が悪化するなどの状態悪化や合併症の併発リスクが高まります。オンライン診療を導入している病院もありますので、まずはかかりつけ医に相談することをオススメします。

【編集後書】

有名人の訃報や感染者増加のニュースなど、新型コロナウイルスは確かに怖いのですが…。個人的には、陽性者への誹謗中傷や自粛警察の過激化といった「人の心」が奪われている状況の方が怖いと思う今日この頃です。

感染症は誰もがかかりうるもので、自分が正義で陽性者が悪者ということでは決してありません。そして、こんな状況で戦ってくださっている医療関係者やお店の皆さんに感謝を忘れず、自分の「人の心」を奪われないよう、手洗いの徹底など「正しく怖がり」、毎日を丁寧に生活していきたいと思っています。(キ)

スマートみやぎ健民会議に関するお問合せは…

担当 宮城県健康推進課 健康推進第二班
TEL 022-211-2624
FAX 022-211-2697
e-mail kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp



©宮城県・旭プロダクション