



# 健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和2年7・8月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

## 新しい生活様式を実践しましょう

新型コロナウイルスの存在を前提にしながら、日常の生活を取り戻す！  
基本的な感染対策を継続しながら、社会経済活動を推進する新しい生活様式の徹底を図る。

### (1) 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。
  - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
  - 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）。
- ※ 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。

### (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**  咳エチケットの徹底
- 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
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 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



密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

### (3) 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

#### 娯楽、スポーツ等

- 公園はずいた時間、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、十分な距離かオンライン

#### 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

#### 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

### (4) 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  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

## 県民の皆様へのお願い

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

# 3つの「密」を避けましょう!

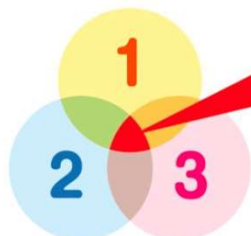
①換気の悪い  
密閉空間

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

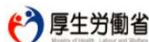


新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には  
消毒などを行ってください。



厚生省 コロナ 検索

外出については、「感染防止対策が徹底できていないなど、クラスター発生のおそれが高い施設」や「3つの密(密閉, 密集, 密接)のある場」を徹底的に避けるとともに、手洗いや人と人の距離の確保などの基本的な感染対策を継続するという、感染拡大を予防する新しい生活様式を徹底してください。

知らないうちに、拡めちゃうから。



## 健康かごしま21 Facebookのご案内

☆健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21 Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)  
鹿児島県健康増進課  
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

\* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課  
フェイスブックURL

# おうち時間で運動不足の解消を！！

～生き生きと身体動かし笑顔の我が家～

～公益社団法人鹿児島県看護協会～

新型コロナウイルスと向き合いながら暮らしていく新しい生活様式では、心身ともに健康維持が大切になります。外出自粛は緩和されましたが、外出自粛・在宅勤務などで運動不足を感じていませんか。体力低下、生活習慣病などの予防のためにもおうちで無理なく運動をしましょう。

## ストレッチ

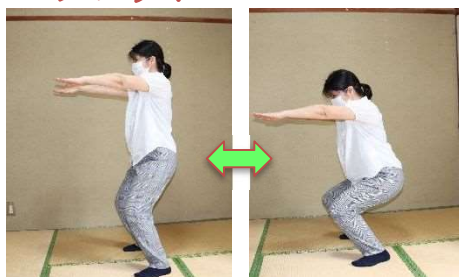


伸ばす部分を  で示しています。この部分に意識を集中させて伸ばしましょう。

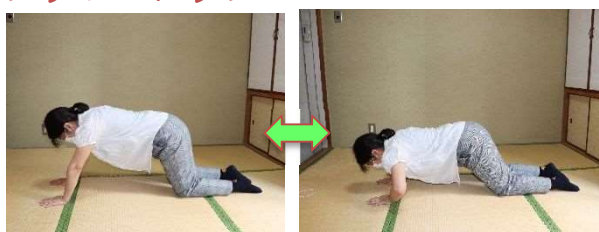
<国立循環器病研究センター循環器病情報サービスより引用>

## 筋力を高める

### スクワット



### プッシュアップ



### ニートゥチェスト



他、腕立て伏せ、クランチ、レッグレイズ、フロントブリッジ、ピップリフトなどおうちで簡単にできるメニューがあります。また、ラジオ体操、家の段差を使った昇降や手足を動かしてしっかり掃除をするなども効果があります。自分に合った組み合わせで運動をしましょう。大事なことは、3日坊主にならず続けられることです。簡単な運動から始めてみたり、台所に立った時など日常生活プラスアルファとして組み込むなど試みてください。

### ※紹介

厚生労働省のホームページに全国の自治体が作成したリーフレットや自宅でする体操動画を掲載しています。どうぞ参考にしてください。(検索：厚生労働省→政策について→分野別の政策一覧→福祉・介護→介護・高齢者福祉→新型コロナウイルスの対応について)



日本看護協会では、一人ひとりが今できることを取り組むキャンペーンを行っております。



(問い合わせ先) 公益社団法人鹿児島県看護協会  
電話：099-256-8081  
ホームページ <http://k-kango.jp>

# VDT 症候群に気をつけて



コロナ禍のなか、以前に比べて使うことが多くなったパソコンやスマホ。仕事以外でも、ゲームや動画など液晶画面をみる時間も増え、いつもと違う症状に悩まされている方も多いのではありませんか。

実は、VDT 症候群※かもしれません。

できることから見直し、目に優しい生活を実践しましょう。

※パソコンのディスプレイやゲーム機のテレビ画面など画像表示端末を長時間使用して発生する健康障害の総称



## こんな症状ありませんか？

目

ぼやける、視力低下  
ドライアイ、充血、  
結膜炎、角膜炎、  
涙液減少 など



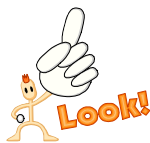
身体

首・肩・背中のコリ、  
足や腰のだるさ、  
腕の痛み など



ココロ

めまい、だるさ、頭痛、  
食欲不振、不安感、  
抑うつ感 など



## 目にやさしいパソコン作業

～チェックポイントは“イ・イ・カン・ジ”～

イ

椅子の高さと肘の角度注意！  
・肘：90度以上

イ

いい間隔を保って！  
・画面と目の距離 40～60 cm

カン

環境にも配慮を！  
・室温 17～28 度  
・直射日光が入る場所、照明の  
映り込みをさける  
・室内と手元の明るさの差を  
小さくする

ジ

時間を区切って作業を  
・10～15分/時休む  
・休止時には首筋や肩  
まわりのストレッチを

深く  
腰掛ける

足の裏が  
床に着く高さ



J A 鹿児島県厚生連健康管理センター  
健康指導課 担当保健師 二宮  
TEL : 099-256-1135