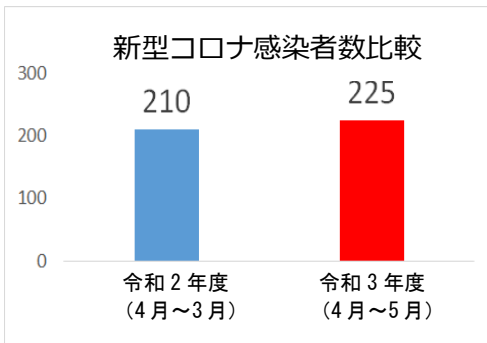


宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信には、皆さんにますます健康で・活き活きと活躍してもらいたいという思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

皆さんのお役に立てる情報誌を目指しておりますので、皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

## 新型コロナウイルス感染症 を予防しよう～職場編～



今年に入ってから**わずか2か月**で  
**昨年度の感染者数を超えています！**

仙南地域でも  
感染拡大が続いています

昨年9月に仙南地域で初の感染者が確認されてから、今年5月末までの累計感染者数は435人。特に、今年の4月から5月までのわずか2か月間で既に昨年度の感染者数を超えている状況です。6月に入ってから、感染者増加は鈍化しましたが、まだまだ油断は禁物。これまでの発生事例をもとに、感染拡大防止上の注意点をまとめたので、皆さんの職場内での感染対策が十分とられているか、再度確認をお願いします。

職場の感染予防は「休憩時」「喫煙時」「体調が悪い時」の対策が重要です！

### 職場での感染拡大防止のため気をつけたい3つの「時」

#### ①休憩時の感染対策

食事やお茶を飲む時は「マスクなし」のため飛沫が飛びやすい状況です。



- 飲食中は「黙食」。「歓談」はマスクをつけた後で。
- 更衣室や休憩室も十分な距離をとり、「換気」や「マスク着用」の徹底を。



#### ②喫煙時の感染対策

喫煙所は三密（密閉・密集・密接）になりやすい感染のリスクが高い場所です。



- 喫煙所内では「無言」を基本に。「歓談」は喫煙室を出てから。
- 喫煙所内での三密防止（定員を設けるのも1つです）の徹底を。

#### ③体調が悪い時の感染対策

陽性者の初期症状は様々。体調不良で出勤していた方が陽性で、同じ職場の多くの人にPCR検査や自宅待機をお願いするケースも出ています。



- 検温・体調確認を実施し、体調が悪い時には休める職場づくりをすすめよう。
- 普段から、バランスのよい食事・適度な運動・しっかり睡眠をとって、免疫力を高めよう。

## あなたは分かる？健康クイズ

毎日続けると、**最も早く**体脂肪1kgを減らせるのはA～Cのどれ？

- A 缶ビールを1本（350ml）減
- B 早歩きを毎日30分プラス
- C 炭酸飲料（通常タイプ）を1本（500ml）減

クイズの正解者には、抽選で2名様にむすび丸特製グッズをプレゼント

【応募先】仙南保健所成人高齢班

[snthbsk@pref.miyagi.lg.jp](mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp)

応募はメールに限ります。件名に「スマートライフ通信クイズ応募」、本文にクイズの答えと氏名、通信の感想を一言添えて応募してください。〆切は令和3年7月15日（木）午後5時まで。当選者には当方からメールにて連絡をさせていただきます。

## 「コロナ禍」に負けず健康に！

最近、体重をはかりましたか？

「コロナ太り」気になっていませんか？今回おすすめする健康法は毎日体重を決まった時間に測ること。

それだけ？と思った方、愛知県の蒲郡市では100日間体重を測定するイベントを実施し、「適正体重者が増えた」「体重増加の原因に気づき、生活習慣の改善につながった人が多数いた」という効果が聞かれたそう。

もちろん、体重測定だけで減量は難しいとは思いますが、体重測定が自分の体や生活と向き合い、生活を改善するきっかけは得られそうですね。

まずは1週間、チャレンジしてみませんか？

減塩調味料を使ってみよう

おうち時間が増えて、料理をする機会が増えた方もいるのでは？

せっかく自分で作るなら、最近増えている「減塩調味料」を利用してみませんか？

「減塩」食品は、通常の食品よりも25%以上\*1減塩されていますので、いつもの調味料を減塩タイプに替えるだけで簡単に減塩できます。

「おいしくないのでは」というイメージを持っている方もいると思いますが、最近の減塩食品はほとんどおいしくなっているそうですよ！



\*1 ただし醤油は20%以上、みそは15%以上（食品表示基準による）

## 「目で見て分かる」健康づくり媒体を活用してみませんか？

仙南保健所では、事業所などで実施する健康づくりの啓発に活用できる啓発普及媒体の貸出を行っております。貸出希望の方は、事前に保健所まで電話で予約状況を確認の上、受取に来所ください。労働衛生御担当の皆さん、「展示するだけ」の健康づくり活動、試してみませんか？

仙南保健所 健康媒体

### 今月のオススメ教材～野菜摂取アップ教材～

#### 1皿70gの野菜を使った料理



1日350gの野菜を料理にした時の目安量が、普段食事づくりをしない人にも分かりやすいフードモデルです

#### 1日350gの野菜



1日にとりたい350gの生の野菜のフードモデルです。野菜料理のフードモデルと一緒に御利用ください



媒体を見て驚く、職場で話題にすることは、自分の健康を振り返る大きなチャンス。健診前後の展示は注目を集めやすいようです。

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見感想などお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：[snthbsk@pref.miyagi.lg.jp](mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp)

働き盛り世代の健康づくりHPもご活用ください↓↓↓～バックナンバーも公開中～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>