



健康はなまるだより

発行月 令和3年1月

発行 県中圏地域・職域連携協議会

県中圏地域・職域連携協議会から「健康はなまるだより」をお届けします。
みなさまの健康づくりと生活習慣病予防にお役立てください。

健康診断を受けましょう

○健康診断で自分の身体状況を把握しましょう

新型コロナウイルスの影響で、健康診断が延期される場合などありますが、実施の有無や日程などをよく確認して、毎年、忘れずに受けるようにしましょう。

検査結果を確認して、自分の身体状況を把握しましょう。



○健康診断は、継続して受けましょう

病気の早期発見のために不可欠です

生活習慣病は自覚症状なく進行し、重症化すれば命にかかわる場合があります。また、がん検診も継続して受けることで、がんの早期発見が可能となります。

○再検査や精密検査は必ず受診しましょう

もしも健診（検診）の結果、再検査や精密検査が必要であると判定されたときには、必ず受けるようにしてください。

○特定保健指導は必ず受けましょう

特定健康診断の結果、生活習慣病のリスクがある人には特定保健指導が行われます。

保健師や管理栄養士などから、生活習慣病を予防するための具体的なアドバイスを受けられるので、対象となった人は、必ず受けましょう。



ふくしま “食の基本” = バランスの良い食事「主食・主菜・副菜」 + 「減塩」

今よりも1日10分多く 日常生活で体を動かしましょう（掃除、洗濯、散歩など）

【このチラシに関するお問い合わせ先】

福島県県中保健福祉事務所 健康増進課 電話0248-75-7814



職場の感染対策



職場ではどんな感染症対策を行っていますか？アルコールでの手指消毒や、パーティションの設置など、工夫していることと思います。

感染対策を行うとき、「このやり方でいいのか？」などと判断に困ることはありませんか？そんな時は**感染症対策のチェックリスト**を活用し、感染対策の振り返りをしてみてはいかがでしょうか。

厚生労働省のホームページには自主点検用に「**職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト**」が掲載されています。

その他にも、**咳エチケット**や**3密回避**を呼びかけるリーフレット等が掲載されていますので、職場に掲示して活用しても良いですね。

定期的なチェックで、感染対策の見直しや適切な感染対策の継続をお願いします。



With コロナの睡眠対策



最近、よく眠れていますか？

睡眠不足は免疫力の低下につながり、新型コロナウイルス感染のリスクを増加させます。

規則正しい生活で、快適な睡眠を確保しましょう。

● 睡眠のリズムを整えることが大切です

できるだけ同じ時間に起床・就寝することを心がけましょう。休日であっても、同じ時間に起きるようにすることで、睡眠のリズムが整い、良質な睡眠を得られやすくなります。

● 眠くなってから寝床に入る習慣をつけましょう

眠くないのに無理に寝ようとしても、かえってストレスをためてしまいます。寝室の照明や温度に配慮し、自然な入眠を得るようにしましょう。



×

● 就寝直前の飲食やスマホの使用は避けましょう



就寝直前に食事をすると、よく眠れないだけでなく、肥満や糖尿病などの原因になります。夕食は就寝の3時間前くらいに済ませましょう。寝る前にスマホを見ていると眠りが浅くなり、睡眠の質を低下させます

もし不眠の症状が2週間以上続く場合は、うつ病の可能性もあるので、早めに産業医や専門の医療機関等に相談しましょう。