



みや健康ナビ

MIYA HEALTH NAVIGATION

保健情報誌について

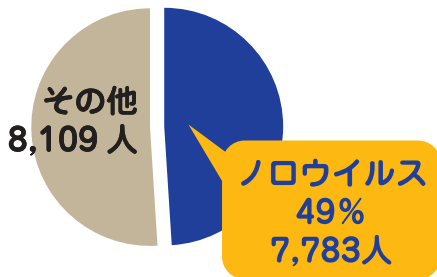
宇都宮市保健所、宇都宮市衛生環境試験所から、市内にお住まいのみなさまに、知っていただきたい身近な保健情報をお知らせする情報誌を作成しています。ぜひご覧ください。

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発!!

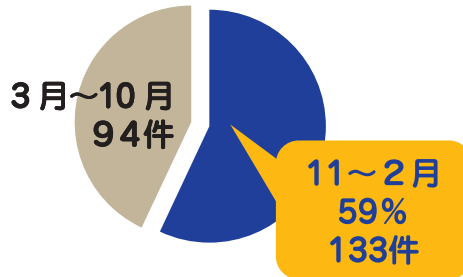


ノロウイルスによる食中毒は、1年を通して発生しますが、乾燥によりウイルスが飛び散りやすい『冬季』に多く発生する傾向があります。ノロウイルスは、球形で小さく、感染力が非常に強いウイルスであるため、少量でも手や指、食品などに付いて口から体内に入り、体内で増えて、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を起こします。

◆食中毒患者数は
ノロウイルスが第1位



◆ノロウイルス食中毒の
発生時期は冬季に多い



◆ノロウイルスは大規模な
食中毒になりやすい

《食中毒1件あたりの患者数》

ノロウイルス	34.3人
その他	9.7人

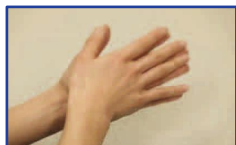
※出典：食中毒統計
(平成28～令和2年の平均。
病因物質が判明している食中毒に限る)

ノロウイルスによる食中毒の予防には 手洗いが重要 です!

手洗いは食中毒の予防だけでなく、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を予防するためにも重要です。正しい手洗いを実践しましょう。



正しい手の洗い方



①流水でよく手をぬらし、手のひらで石けんをよくこする。



②手の甲をのぼすようにこする。



③指先・爪の間を念入りにこする。



④指の間をこする。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首を忘れずに洗う。

- ・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。
- ・指先、指の間、手のしわ、手首など汚れの残りやすいところはていねいに洗いましょう。

問合せ先 生活衛生課 電話：028-626-1110

新たな日常の中で **健康づくり** に取り組んでいきましょう!

～ 健康でいきいきとした生活を送るために ～

健康な生活を送るためには、「**栄養**」「**運動**」「**休養**」のバランスを保つことが重要です。自分に合った方法を見つけて、取り組めるものから始めてみましょう。

健康づくりの
3要素



栄養



ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれた「**野菜**」を摂取することは、体の調子を整え、生活習慣病の予防に役立ちます。大人の1日の野菜摂取目標量は350g以上ですが、**現状では約70g(野菜料理1皿分)不足しています**。おうち時間が増えた今、プラス1皿の野菜を食べて「**野菜増し**」を実践しましょう!

野菜増しレシピ 三色ナムル

野菜使用量 一人分 **70g**

～ベジタブル(野菜)をもっとたくさん(増し増し)で食べよう～



宇都宮市食育応援
キャラクター
「忍者食丸くん」



【一人分の栄養価】エネルギー48kcal / たんぱく質2.2g
脂質2.7g / 炭水化物4.5g / 食塩相当量0.4g

●材料(2人分)

大根	80g
にんじん	20g
豆苗	40g

A ごま油	小さじ1
おろしにんにく	2g
すりごま	小さじ1強
しょうゆ	小さじ1

●作り方

- ① 大根とにんじんは、3～4cmの長さの千切りにする。
豆苗も3～4cm長さに切る。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 野菜と②の調味料を和える。

運動



外出の自粛やテレワークにより体を動かす時間が減ったという人が増えています。

運動不足は、肥満や動脈硬化の原因となり、生活習慣病の大きな原因となります。**適度な運動習慣**を身につけましょう!

日常で「**歩く**」機会を増やすために・・・
暮らしの中で少しでも歩く機会を!

- 建物内では、**階段を積極的に使う**
- 休日には、**運動不足の解消と気分転換を兼ねて、歩くことを心がけましょう。**

『健康ポイントアプリ』や
『ウォーキングマップ』をご活用下さい!



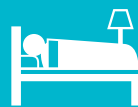
健康ポイント
アプリ



ウォーキング
マップ



休養



休養には、「**休む**」と「**養う**」の2つの側面があります。

こころの元気を保つために、自分に合った方法で計画的に休養をとり、次の活動へのエネルギーを養いましょう!

よい休養をとるために・・・

① 休む

- ・規則正しい生活を送るために、なるべく同じ時間に起きるようにしましょう。
- ・寝る前は、刺激を避け、リラックスできる環境づくりを心がけましょう。

② 養う

- ・趣味やスポーツ、ボランティア活動などを行い、積極的に過ごしましょう。



「なんかだるい」「やる気がでない」は、 ストレスのサインかも!



ストレスとは、**こころを感じるプレッシャー**のことです。緊張したときに心臓がドキドキしたり、汗をかいたりするのは、ストレスに対抗するために体が頑張っているからです。

強いストレスがかかった状態が続くと、やがて、こころと体は疲れてしまい、「もう頑張れない状態」になってしまいます。これらは自然な反応で誰にでも起こります。**ここでさらに頑張りすぎると、私たちのこころと体は調子を崩してしまいます。**

「なんかだるい」、「やる気がでない」といった状態は**ストレスのサイン**かもしれません。
自分自身の**ストレス**に気づき、「**休む**」ことを意識しましょう。

ストレスサインの例

- | | | |
|--|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眠れない | <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛がする |
| <input type="checkbox"/> 気分が重い | <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 表情が暗い |
| <input type="checkbox"/> 集中できない | <input type="checkbox"/> 落ち着きがない | <input type="checkbox"/> 遅刻や欠席が増える |
| <input type="checkbox"/> 好きなことに興味がなくなる | <input type="checkbox"/> 身だしなみに気を使わなくなる | |



セルフケアで「なんかだるい」「やる気がでない」を改善する!

ちょっと具合が悪い。でも、薬を飲んだり、病院に行くほどでもない…。そんなとき、みなさんはどうしますか?

温かくて消化の良いものを食べたり、ゆっくりお風呂に入ったり、夜更かししないで早めに寝たり…。このように**“自分でできる範囲で自分の面倒を見る”**こと。これが「セルフケア」の基本です。体はもちろん、**こころが疲れたときもセルフケアは大切です。**こころのセルフケアの例を紹介します。

体を動かす

運動には、こころと体をリラックスさせる効果があります。



リラックス法を見つける

読書、入浴、アロマなど気持ちやすらぐ方法を試してみましょう。



快適な睡眠をとる

朝は太陽の光を浴びましょう。寝る前は、スマホなどの光刺激を避けましょう。



セルフケアができない状態が続く場合や、試してもなかなか改善しない場合は、もしかすると**こころの病気にかかっている**かもしれません。

一人で抱え込まずに身近な人や相談機関に相談してみましょう!



こころの健康についての相談先

新型コロナウイルスの **変異株** について知りたい!

変異株ってなに?

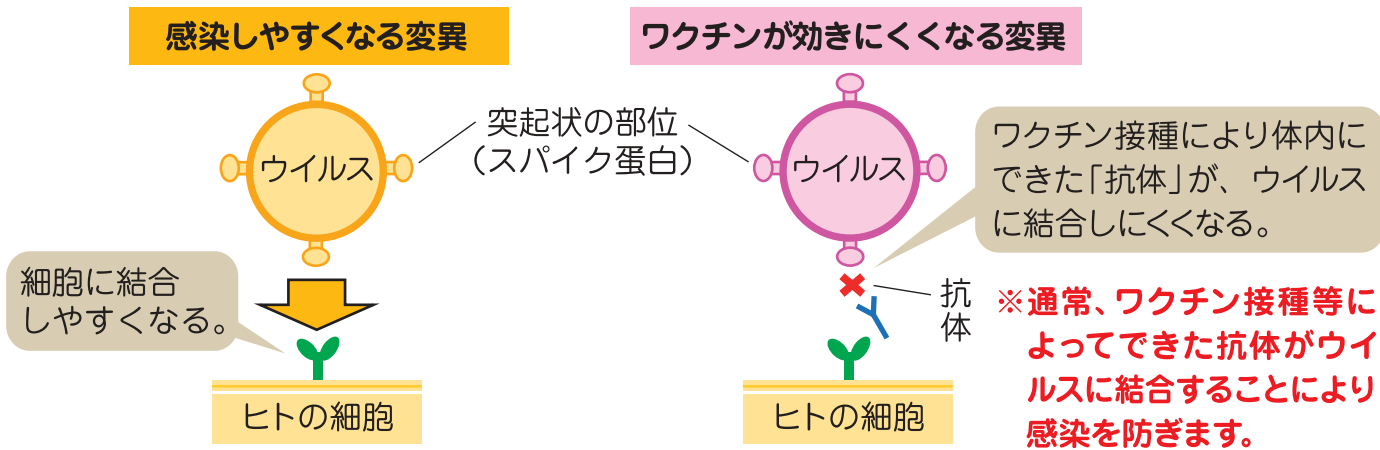
「変異」とは、生物やウイルスの遺伝子情報が変化することです。一般的に、ウイルスは流行していく中で少しずつ変異をおこしていきます。この変異したウイルスが「変異株」です。

新型コロナウイルスは、**約2週間で1か所程度の速度で変異**しており、この変異速度はインフルエンザウイルスよりも遅いといわれています。

主な変異株には、アルファ株(英国で初めて検出されたもの)、デルタ株(インドで初めて検出されたもの)、オミクロン株(南アフリカで初めて検出されたもの)などがあります。

変異株は何が問題なの?

新型コロナウイルスは、ヒトの細胞にウイルス表面にある突起状の部位(スパイク蛋白)が結合して感染するため、この部位が変異すると**感染しやすくなったり、ワクチンが効きにくい**などの可能性が懸念されています。



変異株への感染予防対策は?

変異株だからといって、これまでの新型コロナウイルス感染症への対策と異なることはありません。変異株が流行した場合には、これまで以上に感染者数や重症者数の増加につながる可能性がありますので、一人ひとりの感染予防対策が重要です。**定期的な換気を行い、3密(密集・密接・密閉)を避け、マスクの適切な着用や手洗いの励行など、基本的な対策を徹底してください。**さらに、ワクチン接種も効果的です。

また、衛生環境試験所では変異株を確認するための検査(**スクリーニング検査**)を実施しており、この検査で変異株と疑われた場合にデルタ株等の種類を特定するための解析(**ゲノム解析**)を行い、変異株による感染状況の早期把握に努めています。

