



見直そう あなたの手洗い

毎日の手洗い、きちんとできている自信はありますか？
手に付着した細菌やウイルスは、さっと洗うだけでは取り除けません。
手洗いは、食中毒予防の第一歩です。今日から正しい手洗いを身につけましょう！

正しい手洗いとは？

手洗いの前に爪を短く切り、時計や指輪を外しておきましょう。

- 流水で手を洗う
- 洗剤を手に取る
- 手のひら、指の腹面を洗う
- 手の甲、指の背を洗う
- 指の間(側面)、股(付け根)を洗う
- 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- 指先を洗う
- 手首を洗う(内側・側面・外側)
- 洗剤を十分な流水でよく洗い流す
- 手をふき乾燥させる
- アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です！

①～⑨までの手順を繰り返し
2度洗いで細菌やウイルスを
洗い流しましょう。

⚠️ 手ふきタオルの共用はやめましょう。個人のタオルやペーパータオルを使いましょう。

こまめな手洗いができているかチェックしよう！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは必ず手を洗いましょう。

- 帰宅後
- 食べる前
- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後

正しい手洗いを身につければ、**食中毒だけでなく、感染症の予防にもなります。**今日から始めましょう！！



ウィルス対策！ 効果的な消毒



冬季になると多発するノロウイルスによる食中毒や現在流行中の新型コロナウイルス感染症に効果的な消毒方法をお伝えします！

消毒液の作り方 ⚠️ 身体には使用しないでください。

一般的に「塩素系漂白剤」(塩素濃度約5%)として販売されています。

消毒対象	濃度	希釈方法
調理器具等	0.02%	500mlのペットボトル1本の水に塩素系漂白剤を2ml(ペットボトルのキャップ約1/2杯)入れる。
嘔吐物が付着した床等	0.1%	500mlのペットボトル1本の水に塩素系漂白剤を10ml(ペットボトルのキャップ2杯)入れる。
ドアノブ、手すり等	0.05%	500mlのペットボトル1本の水に塩素系漂白剤を5ml(ペットボトルのキャップ1杯)入れる。

⚠️ 製品の記載濃度をもとに、用途に応じ、薄めて使用してください。

豆知識

消毒用アルコールはノロウイルスには効果が弱いですが、**新型コロナウイルスには効果的です！**

消毒方法

- ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭いてください。
 - 拭いた後、水拭きをしてください。
- ⚠️ スプレーボトルでの噴霧は、ウイルス飛散のおそれがあるため、好ましくありません。



正しい手洗い × 効果的な消毒 で元気に過ごしましょう！

上手な換気で上手に対策！！



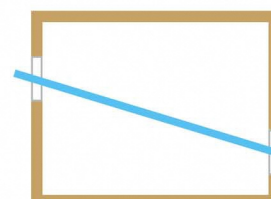
みなさんのオフィスは定期的に換気をしていますか？
上手な換気は快適なオフィス環境を作り、現在流行中の新型コロナウイルス感染症対策にもつながります。次のポイントを参考に、安心して過ごしやすいオフィス環境を作りましょう。

ポイント① 空気の滞留をなくそう！！

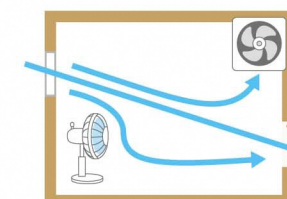
1時間に1～2回以上、5分間程度の換気を行いましょう。



ポイント② 空気の通り道を作ろう！



空気の流れを作るため、二方向の壁の窓を開けましょう。部屋の対角線上に開けると効果的です。

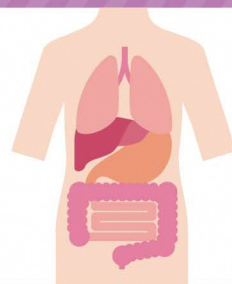


窓が一面しかない場合はドアを開けましょう。あわせて、換気扇や扇風機を利用して空気の流れを作ると効果的です。

健診・検診

がん検診を受けよう

おおよそ、日本人の2人に1人ががんにかかっています。そして、3人に1人ががんで亡くなっています。
ところが、5割～7割ががん検診を受けていません。
がんは、早期発見すれば怖い病気ではありません。
それぞれのがんの特徴を知って、定期的に健診を受けましょう。



胃がん
胃の壁のもっとも内側の粘膜細胞ががん細胞になり、進行とともに広がっていきます。日本人はかかりやすいのですが、早期発見・早期治療で十分に治癒する可能性があります。

- こんな人は要注意！**
- 塩分をとりすぎている
 - 野菜・果物をあまり食べない
 - たばこを吸う



大腸がん
40歳代から増え始め、治療しやすいがんですが、患者数は増加傾向にあるので早期発見が重要です。高齢になるほどリスクが高くなります。

- こんな人は要注意！**
- 血縁者に大腸がんの人がいる
 - お酒が好き
 - 赤身肉・加工肉が好き、
 - 太っている たばこを吸う



肺がん
死亡者数男性1位女性2位で検診による早期発見が非常に重要です。最大リスクはたばこです。男性喫煙者が肺がんになる確率は非喫煙者の4.5倍になります。

- こんな人は要注意！**
- たばこを吸う
 - 受動喫煙の機会が多い



子宮頸がん
子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(HPV)が原因で発症し、年間1万人がかかります。30～40歳代に多いがんですが、近年では20歳代でも増加しています。

- こんな人は要注意！**
- 性交体験がある
 - たばこを吸う



乳がん
50歳前後の発見が最も多く、日本人女性の11人に1人がかかります。健診と同様に自己触診も大切です。月に一度自分で見たり触ったりして異常がないかチェックしましょう。

- こんな人は要注意！**
- 早い初潮
 - 遅い閉経
 - 出産・妊娠歴がない
 - 授乳歴がない

お住いの市町村で、年齢に応じて各種がん検診を実施しています。

お住いの市町村によって、対象年齢や検診内容などが異なりますので、詳しくはお住いの市町村の検診担当課へお問い合わせください。

福岡市にお住いの方は、こちらをご覧ください →

けんしんナビ



安全に運動・スポーツをするポイント

「新しい生活様式」を取り入れ、中長期に渡り新型コロナウイルス感染症対策と向き合う中で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要です。下のことに気を付けて、安全に運動・スポーツを楽しみましょう！

体調をチェック！！

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。



感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

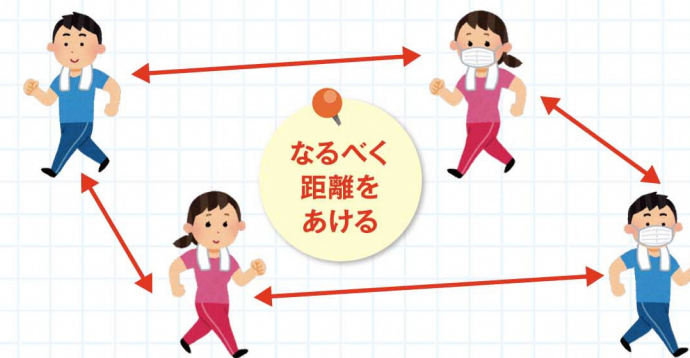


運動・スポーツの種類ごとの留意点

密閉 密集 密接 — 三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

[ウォーキング・ジョギング]

- ① 一人または少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる



[筋トレ・ヨガ]

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気

マスクの着用について

屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。マスクを着用する場合には、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

運動不足(身体的不活動)は健康に害を及ぼします。安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。