

怖いのは感染だけじゃない!! 心がけよう健康づくり! 新型コロナウイルスの健康二次被害を防ぐために

新型コロナウイルス対策がもたらす健康二次被害に注意!

外出・活動の
自粛による
運動不足

免疫力の
低下



持病の悪化
(糖尿病、
高血圧等)



筋力低下による
転倒・骨折



ストレスによる
こころの病気



認知機能の
低下



今こそ体を動かそう!

筋力を維持し、免疫力の低下を防ぐためには適度な運動を行うことが大切です。

少しの時間でも体を動かしましょう。宇都宮市オリジナル運動である「気軽にエンジョイ Miya 運動」や、市内の見どころ満載のウォーキングマップをご活用ください。

健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じてサービスや特典が受けられる「うつのみや健康ポイント事業」を利用して、お得に健康づくりに取り組みましょう。



バランス食で健康に!

健康を維持するためには主食・主菜・副菜を基本に、さまざまな食品を組み合わせることで必要な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

牛乳・乳製品、
果物も
忘れずに!



1日3食
毎日かさず
食べましょう

主食

炭水化物の供給源で、体内でエネルギーのもととなる(ごはん、パン、麺類など)

主菜

たんぱく質の供給源で、骨や筋肉など、体をつくるもととなる(肉、魚、卵、大豆、大豆製品など)

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で、体の調子を整える(野菜、きのこ、海藻、いも類など)

定期的に健診を受けましょう

市ホームページを今すぐチェック!

病気を早期発見するために、特定健康診査やがん検診等を受診しましょう。

健診の会場では換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。

健診の詳細につきましては、「健康づくりのしおり」「広報うつのみや」「市ホームページ」にてご確認ください。

◆お問い合わせ◆ 健康増進課健康診査グループ ☎626-1129



健診の
受信方法

問合せ先 健康増進課 電話: 028-626-1126

宇都宮市保健所

保健情報誌

第15号
令和3年1月発行



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。

新型コロナウイルス感染症とこれから

新型コロナウイルス感染症は、一般的に、飛沫感染(ひまつかんせん)及び接触感染で感染します。これからは、新型コロナウイルス感染症と共存しながら、お一人おひとりが、日常生活の中で「うつらない・うつさない」を心掛けることが何より重要です。



発熱などの症状があるときは、かかりつけ医など、最寄りの医療機関へご相談ください。

■相談する医療機関がない場合

受診・相談センター(栃木県コールセンター) 24時間対応(土・日・祝日を含む)

☎ 0570-052-092 (令和2年11月2日現在)

「新しい生活様式」を心がけましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、こまめな手洗いやマスクの着用など、「新しい生活様式」を取り入れた日常生活を心がけることがとても重要です。感染症対策へのご協力をお願いいたします。

●こまめな手洗い

時計や指輪を外してから、せっけんを使って、こまめに手洗いをしましょう。



ポイント

汚れの残りやすい「指先、親指のつけ根、手首、手のしわ、指の間」もしっかり洗いましょう。消毒液が手に入らない場合でも、石けんなどを使った、正しい手洗いでウイルスを除去できます。



↑○は汚れが残りやすい場所

●マスク着用・咳エチケット

マスクを正しく着用しましょう。マスクがないときは、袖で口と鼻を覆いましょう。



●3密を避ける

3つの密がそろった場所は集団感染のリスクが高いため、特に避けましょう。



密閉

密集

密接

日常生活における実践例

以下の例を参考に、ご自身や、周りの方、そして地域を感染拡大から守るため、それぞれの日常生活において、ご自身の生活にあった「新しい生活様式」を実践しましょう。

家庭

- 帰宅したら手洗い、うがいを
- 部屋の換気を十分に
- 手拭きタオルやバスタオルなどの共用をしない



職場

- 発熱やかぜ症状がある人は出勤しない、させない
- テーブルやイスなど共有物品は定期的に消毒を
- 時差出勤や徒歩、自転車も併用



食事

- 大皿を避けて料理は個々に
- お酌やグラスの共有はしない
- 持ち帰りやデリバリーも利用



娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 予約制を利用してゆったりと
- 歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインで



問合せ先 保健予防課 電話：028-626-1114

新型コロナウイルスの検査について知りたい!

どのような検査法があるの?

新型コロナウイルスに現在、感染しているかを確認する検査には、**PCR検査**と**抗原検査**があります。PCR検査は、ウイルスの遺伝子を増やし、新型コロナウイルスを検出する検査法です。抗原検査は、ウイルスのタンパク質（抗原）を検出する方法で、短時間（約30分）で結果が得られる検査法です。

本市では、医療機関等で採取された検体について、リアルタイムPCRと呼ばれる検査機器を用いて、検出感度が高いPCR検査を実施しています。

検査の流れを教えてください!

ここでは、本市が実施している検体採取から検査結果が判明するまでの流れについて簡単に解説します。

1 検体採取

医療機関やドライブスルー方式のPCR検査センターで検体（鼻の奥のぬぐい液、唾液等）を採取します。



※写真はPCR検査センターの様子

2 遺伝子の抽出

検体から検査試薬を用いて新型コロナウイルスの遺伝子を抽出します。



3 遺伝子の増幅

抽出した遺伝子を増やすための試薬を混合し、リアルタイムPCR検査機器で反応させます。



4 判定

新型コロナウイルスの遺伝子が増幅しているかどうかを確認します。



問合せ先 衛生環境試験所 電話：028-626-1119

新型コロナウイルスに有効な消毒方法

【対象】：【消毒薬(例)】

- 手 指：消毒用エタノール(70%)
- 物の表面：次亜塩素酸ナトリウム(0.05%)
- 汚染された物：次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)

消毒する場所

手が触れる場所を重点的に！
手すり、ドアノブ、テーブル、水道の蛇口、トイレ（便座、流しレバー）、電気のスイッチなど



物の表面の消毒方法

次亜塩素酸ナトリウムの場合、濃度を0.05%に調整し、タオル等を浸し、それを絞って拭き、10分程度後に水拭きする。往復せずに**一方向**に拭く。

次亜塩素酸ナトリウム0.05%の作り方 (ペットボトルキャップ1杯約5mL)

作りたい濃度と量	消毒液原液の濃度(商品名)	原液の量①	作り方
0.05% 500mL	1% (ミルトンなど)	約25mL	水500mLに①を入れる
	6% (ハイター、ブリーチ、ピューラックスなど)	約4.2mL (キャップ1杯)	
	12% (ジアースなど)	約2.1mL	

- 商品によって濃度が異なりますので、商品の説明（使用上の注意）に従ってください。
- 作業の際は、肌につかないよう、手袋を着用して使用しましょう。
- 消毒液は時間がたつと濃度が低下しますので、使う度に作ってください。
- 金属製のものに次亜塩素酸ナトリウムを使うと、さびることがあるので注意しましょう。
- 酸性のものを入れると有害なガスが発生するので、混ぜないようにしましょう。
- 使用の際は十分に換気しましょう。



問合せ先 生活衛生課 電話：028-626-1110