



9月は「健康増進普及月間」

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
食事・運動・煙草など生活習慣を見直すことが、
糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの予防に繋がります

食生活改善普及運動の重点活動目標

「適正体重を維持している者の増加（肥満、やせの減少）」、
「食塩摂取量の減少」及び「野菜と果物の摂取量の増加」

運動～今より1日10分多く活動しよう～

約10分のウォーキングで1,000歩、約30Kcal消費する

- エレベーターより階段を使う
 - 家事をしてこまめに身体を動かす
 - テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- 健康増進室のエアロバイクやバランスボールをご利用ください

食事～野菜をもう一皿追加しよう～

- ★ 野菜を1日350g摂ろう
- ★ おいしく減塩しよう



- 野菜は加熱したり、汁物に加えて多く摂る工夫を！
- 減塩ヒント：汁物は一日一杯、麺類の汁は残し、香辛料や酢、減塩調味料を利用しておいしく減塩を！

禁煙～受動喫煙のない健康社会を作ろう～

★ 禁煙を応援して受動喫煙をなくそう！
煙草（加熱式・電子タバコを含む）の煙には約250種類の有害物質が含まれている
煙草は、日本人が命を落とす原因になる。
周囲の煙草の煙（副流煙）を吸うことでも肺がんや心臓病にかかりやすくなる
喫煙者は新型コロナウイルス感染時に重症化しやすい。
禁煙は基より、受動喫煙のない社会の実現が健康生活の基本！



モデルナワクチンの効果と感染対策

- 1回目接種後から2週間は接種していない人と同じ
- 1回目接種後、2週間たってから効果が出始める
- 2回目接種後から14日以降から免疫ができる

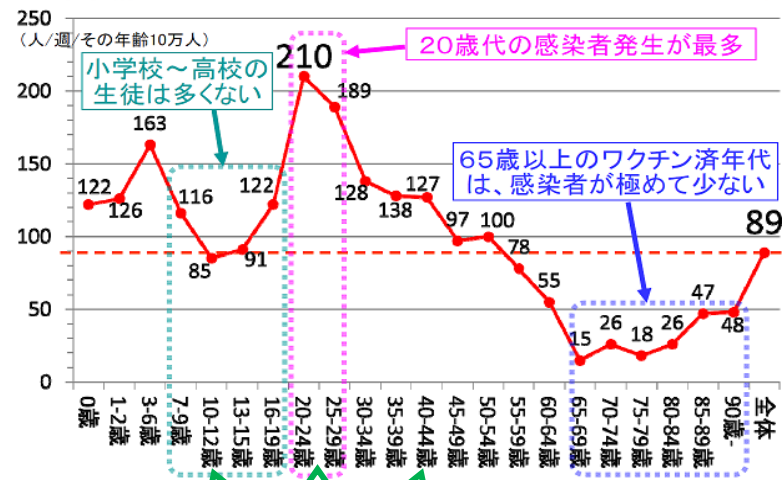
ワクチン接種は、重症化を抑えるので、無症状感染者となる可能性がある
他の人に感染させないように、感染対策は続けてください。
会食は控えてください

副反応

- 発熱・痛み
【対処】市販の解熱鎮痛薬（アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬（イブプロフェンやロキソプロフェン等））で対応
- モデルナアーム接種後1週間以上経過してから、接種部位の発赤、かゆみ
【対処】：冷やす。
改善しなければ皮膚科受診

静岡県の年齢別感染者発生状況

（政令市を除く、8月29～9月4日の1週間、年齢別人口10万人あたり発生数）



- 症状の出始めがわり似排出量が多い
体温上昇、喉の痛み、鼻水など
症状が軽くても
症状消失が3日間続くまで登校禁止
- 濃厚接触者の疑いがあれば、
14日間は登校禁止

日頃の感染予防行動
ありがとうございます。



健康増進室
（内線 5200）
9：00～16：00

医務室
（内線 5117）
10：00～17：00

利用ください