

健康いちばん



玉川地域の健康づくりを地域の皆さんと共に進めてこられた健康いちばん会の皆様のこれまでの活動と声、熱い思いをお届けします！

☆一番“思い出に”“印象に”残っている活動

- ・平成24年2月19日 健康いちばん会の会則を定め、活動スタート！春と秋の2回の歩こう会、各地域をよく歩きました（佐々木さん）。
- ・たませびウォーク～メンバーが意見やアイデアを出し、和気あいあいとマップ作りに取り組み、それらマップのコースをベースにウォーキングを楽しみました（廣瀬さん）。



☆この健康いちばん会の活動を通して、自身が変わったところ

- ・活動が、『玉川区民』の為なのか、『自分自身の健康維持管理』の為か、地域の健康づくりとその推進を玉川地域の区民の皆さんへ投げかけると言う意味では、かなり責任の持ち方が増したように思っている（千葉さん）。
- ・地元の名所や地域の健康づくり活動について、興味を持つようになった（小川さん）。



☆健康づくりで大切にしているところ

- ・健康づくりに関する正しい知識、管理手法を絶えず習得すること、心身の自己管理を怠らず、知力、判断力、感性の劣化を防ぐために、文化的活動を続けること（堀さん）。

新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

【令和3年1月現在】

誰でも新型コロナウイルス感染症にかかる可能性があります。発病2日前（無症状患者はPCR検査を受けた日の2日前）から、感染力があります。感染患者と、マスクせず、1m程度以内で15分以上会話や会食をした場合などは、「濃厚接触者」と考えられます。部屋の広さや換気状態も影響します。濃厚接触者は、感染患者と最終接触した翌日から14日間、自宅待機及び健康観察期間になります。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数店などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼ラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



（厚生労働省ホームページより転用）

健康トピック

健康づくり課の健診等を利用された方に「健康に関する意識調査アンケート」を行ないました。回答者の多くは、20～40代の女性でした。忙しい日々の中、すきま時間を使って運動をしようと工夫したり、食事に気をつけているという声が多く寄せられました。また、以前、行った骨密度測定で「30代の3人に1人は骨量が足りない」ということもわかりました。

皆さんも、健康に良いことを何か始めてみませんか？

健康に関する意識調査アンケートより

自転車ではなく、ベビーカーを使う様にして**歩く時間を増や**しています！

しっかり**睡眠**をとる様にしています。

Q. 健康を維持、増進する為に日頃から行っていることはありますか？

ウォーキングをしています！

歯みがきの時に**スクワット**して習慣化しています。

食生活に気をつけながら、毎日少しでも**歩く**様にしています。

食事・運動・早寝早起きを心がける。**ストレス**をため込まないように気をつけています。

すきま時間を使ってやってみよう！

世田谷区保健センター
健康増進係 より

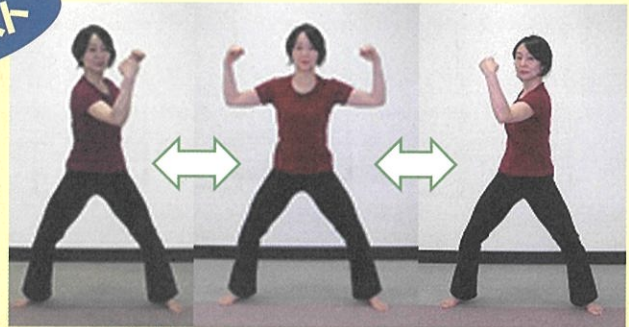
スクワット



ポイント

- 太ももが床と平行になる位まで、お尻を引きながら腰を落とします。(膝はつま先より前にでないこと！)
- ゆっくりと腰を上げたり下ろしたり、1日10回から始めましょう。

ツイスト



ポイント

- おへその位置は正面のまま、ガッツポーズで左右に10回、キュッキュッとねじりましょう。

スクワットやツイストをした後は、太ももやお腹のストレッチも忘れずに！

編集/発行

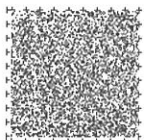
健康いちばん会

世田谷区玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課

世田谷区等々力3-4-1

お問い合わせ

健康いちばん会担当へ TEL 3702-1948 FAX 3705-9203



視覚障がい者のための

『玉川地域 健康づくり行動計画』を推進するため、区民・事業者・区が協働して『玉川地域 健康づくり行動計画』を推進する会(健康いちばん会)として活動しています。