

## 地域活動ガイドライン

地域でできること考えよう



市は、町内会など地域の皆さんが、感染予防をしながら活動に取り組んでいただくための基本的な考え方や取組事例、感染予防対策チェックリストなどを、「ガイドライン」にまとめました。すでに各町内会にお配りしていますが、市ホームページでも公開していますので、ご家族でも参考にしてください。



（こちらから）

- 掲載内容
- 1 地域活動を行うにあたって
  - 2 基本的な感染症対策の実施
  - 3 地域活動を行う上での留意事項と特に注意する活動
  - 4 具体的な取組事例
  - 5 参考となる取組事例
  - 6 そのほかの参考事項

※地域で新年会などをお考えの方は、チェックリストを活用しましょう。

ちょっと見

(3) 参加人数上限の考え方  
 施設などの定員数が不明な場合、4㎡に1人という考え方が理想的な目安です。  
 例：畳1帖≒1.65㎡として、10帖の場合 定員4人  
 (10帖×1.65㎡/4㎡≒4人)

(5) 定期的な換気の実施  
 屋内で活動する際には、30分ごとに換気をお願いします。効率的に空気を入れ替えるため、2方向の窓を開ける、換気扇を回す、扇風機を補助的に使うなど、換気経路を確保しましょう。

## 食事 アドバイズ

食事で感染拡大を防ぐことはできませんが、免疫をしっかり維持する栄養素を含んだ食事をとることが大切です。

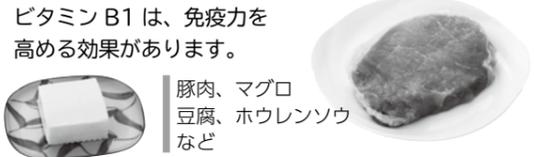
### ● タンパク質をとりましょう

免疫細胞は、タンパク質から作られます。  
 魚、肉、大豆、卵など



### ● ビタミンB1の多い食品をとりましょう

ビタミンB1は、免疫力を高める効果があります。  
 豚肉、マグロ、豆腐、ホウレンソウなど



### ● 腸を健康に保つ食事を心がけましょう

免疫細胞は、腸に70%存在するといわれています。  
 ①発酵食品や②食物繊維の多い食品をとり、腸内環境を整えましょう。

①納豆、ヨーグルト、チーズ  
 ②根菜類やきのこ、海藻類、いもなど



### ● 野菜をしっかりとりましょう

野菜には、活性酸素を消去する抗酸化物質（ビタミンA、C、E）がたくさん含まれます。野菜をしっかり食べて、活性酸素を抑えることも、ウイルスから身体を守るために有効です。



発熱したらまず、電話相談おさらい！

◎次に当てはまるときはすぐに電話を...

- 息苦しい、強いだるさ、高熱などのいずれかの強い症状がある
  - 基礎疾患があるなど重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い症状がある
  - 4日以上比較的軽い風邪の症状がある
- ◎妊婦の方はお早めに電話相談を  
 ◎子どもはかかりつけ小児科医院に電話相談を

今年のインフルエンザ流行期は、新型コロナウイルス感染症に加えて、発熱患者の増加が心配されています。発熱などの症状があらわれたら、まずは《かかりつけ医》などの身近な医療機関に電話で相談してください。かかりつけ医がいない方や相談先に迷うときは、《北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター》に電話してください。

病院に行く前に電話で相談してください

かかりつけ医などの身近な医療機関  
 健康相談センター（24時間）  
 ☎0800(222)0018

## 健康管理のポイント



感染拡大から自分と大切な人を守るために、ウイルスに負けない免疫力を維持することが大切です。コロナにかかわらず家の中で過ごしがちな冬、健康管理を考えましょう。

## 免疫力維持でくらしの中で

### たばこ コロナの関係



WHO(世界保健機関)では、専門家によって、「喫煙者は非喫煙者と比較して新型コロナウイルスへの感染で重症となる可能性が高いことが明らかになった」と報告されています(※)。ほかに、たばこは、がん・心臓病・脳血管疾患・糖尿病など、多くの生活習慣病との関連がわかっています。今年4月からの健康増進法の改正で、望まない受動喫煙を防止する取組は「マナー」から「ルール」に変わりました。自分と周囲の方の健康、呼吸器感染症の重症化予防のため、禁煙に取り組みませんか。禁煙治療に保険が使える医療機関は増えています。

※厚生労働省ホームページより。

外出の自粛やテレワークなどによって、運動不足になりやすくなっています。運動不足は、体重増加(生活習慣病などの発症)、骨格筋量の減少・筋力低下(フレイルやロコモティブシンドローム(※)、認知症など)のリスクを高める原因になります。意識的に適度の運動(ラジオ体操やウォーキングなど)に取り組むことは、健康の保持だけでなく、ストレス解消、免疫力向上にも有効です。市は手軽にできるノルディックウォーキングポールの貸し出しを行っています。

※【フレイル】身体・精神機能低下や社会とのつながりの低下で心身が弱った状態。/【ロコモ…】運動器の障害により移動機能の低下した状態。



記事に関する詳細  
 健康づくり課  
 ●管理係 ☎(24)0361  
 ●健康企画係(健康相談など) ☎(24)0768 / ☎(24)8418

集団健診に関する詳細  
 市民健康課  
 ●市民健康係 ☎(24)0364 / ☎(24)8418

地域活動ガイドラインの詳細  
 市民生活課  
 ●市民生活係 ☎(24)0183 / ☎(27)3743

◎健診の申込・相談は...  
 健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

胃がん検診/肺がん検診/大腸がん検診	40歳以上の方
子宮がん検診	20歳以上で偶数月生まれの女性
乳がん検診	40歳以上で偶数月生まれの女性
前立腺がん検診	50歳以上の男性
肝炎ウイルス検診	40歳以上の方
エキノコックス症健診	小学校3年生以上

## 自分のからだを知る 健診を受けて

自分のからだの状態を知ることが大切です。定期的に健診を受けましょう。

受診状況などによっては受けられない健診もあります。

はつらつ健診	後期高齢者医療制度に加入している方
さわやか健診	19～39歳までの方
国保特定健診	40～74歳の千歳市国民健康保険に加入されている方

市は、感染予防対策を行ったうえで集団健診を実施しています。また、十分な受診枠を確保するため、健診日を増やしています。追加日程については、市ホームページでご確認いただくか、電話でもお問い合わせください。



(関連記事 19ページ)