
★☆☆よこはま企業健康マガジン☆☆★

2017・12・6 第35号

★☆☆ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/> ☆☆☆

このメールマガジンは、働く方への健康づくりを推進することを目的に、横浜市が配信しています。日常生活のちょっとした健康づくりで、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化を防ぐことにつながります。

1年が過ぎるのはあっという間で、今年も残り1か月となりました。

今年をしっかり締めくくり、すっきりした気持ちで2018年を迎えましょう。

今月は、「寒い季節の血管ケア」と「ノロウイルス感染予防」についてお届けします。

◆目次◆

- 寒い季節の血管ケア
- ノロウイルス感染予防
- 横浜市からのお知らせ

▼▼ 寒い季節の血管ケア ▼▼

あっという間に12月。

気が付けば、街がイルミネーションで彩る、一年を締めくくる時期となりました。忙しい毎日をお過ごしの方も多いと思います。

そんな忙しい時でも、血管はあなたが生き続けるために、休むことなく一生懸命に酸素や栄養を全身へ届けています。

そんな血管が、『もう無理！！』なんてことにならないために、血管をいたわるポイントをご紹介します！

■血管のいたわりポイント1 寒暖差を減らす

冬は、日々の生活の中でも“寒暖の差”はつきものです。

室内でも暖かい所から寒い所へ行くと、血管が収縮し、血圧が高まり、血液を勢いよく送り出すため、

特に動脈硬化が進んでいる人では脳梗塞や心筋梗塞などの危険が高まります。

そのため、脱衣所やお風呂場には暖房器具を置くなど、寒暖差を少しでも減らすといったことは大切です。

外出する際には、特に皮膚の薄い3つの首（「首」、「手首」、「足首」）を冷やさないよう、マフラーなど衣服の工夫でスタイリッシュな冬を楽しんでください。

■血管のいたわりポイント2 頑張っている血管のためにも“生活リズム”を意識する

飲み会の時は、アルコールだけでなくおつまみも一緒に、また、から揚げなどよりも野菜、奴を先に食べるといったことを意識するだけで断然違います。

まずはスモールチェンジ！これが積み重なると大きな変化になります。

身体を動かすことに関しては、仕事は忙しく、屋外は寒いので、外に出て運動する気持ちが失せてしまい、運動不足になっていませんか。

そんな時は、室内でスキマ時間にできる“スキマ運動”はどうでしょうか。

職場で同僚と昼休みにストレッチをする、待ち時間にかかと上げやスクワットなど。簡単にできる運動を少しずつ試してみて、心も身体もポカポカになれる生活が送れます。

頑張りすぎてしまう季節だからこそ、ともに頑張っている血管のケアを始めてみませんか。

今年の12月22日は冬至です。

冬至は「一陽来復」の日でもあり、幸運へ向かう日とされています。

ゆず湯に浸かって、心も身体も、そして血管もリフレッシュして、今年の疲れを癒してください。

▽▽ ノロウイルス感染予防 ▼▽

一般的に「ノロウイルス」が原因として知られている感染性胃腸炎。
実は、年間を通して発生していますが、毎年11月～2月ごろに流行します。

下痢、嘔吐などが主な症状で、
発症したらトイレから離れられない…といった話も耳にします。

ノロウイルスは極少量でも感染するほど感染力が強いウイルスです。
感染した人の嘔吐物や便等から手指を介して感染したり、
乾燥し空気中に浮遊したウイルスを吸い込んだり、
ウイルスを蓄積した二枚貝（カキなど）やウイルスに汚染された食品を
十分に加熱せずに食べることによって感染します。

ノロウイルスにはワクチンや抗ウイルス薬がないため、
感染予防をしっかり行うことが大切です。

感染予防のポイントは「手洗い」と「加熱」です。

先月号のインフルエンザの予防にもありましたが、感染予防の基本は「手洗い」です。

特に、調理・食事の前、トイレの後などは石鹸と流水で十分に洗いましょう。

また爪を短く切ることや、指輪や時計などを外して洗うこと、

ペーパータオル等を使いタオルの共用を避けることもポイントです。

<詳しい手洗いの方法はコチラ> 職場のトイレ等に掲示しましょう

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/virus.html>

<嘔吐物等処理する可能性がある人はコチラもチェック！>

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/pdf/ou-to-syoudoku11.pdf>

※消毒に使用する次亜塩素酸ナトリウムにも使用期限があることをご存知ですか？

期限切れがないかチェックしましょう。

もう一つのポイントは「加熱」です。

ノロウイルスの感染力をなくすために、

食品は中まで十分に加熱して食べましょう。

特に、二枚貝などの食品は、中心部の温度が85～90℃、90秒以上となるように加熱しましょう。

もし、嘔吐や下痢などの胃腸炎症状があったら、

脱水予防のために水分補給を忘れずに行いましょう。

可能であれば栄養を摂取し、体力の消耗を防ぐように気をつけてください。

症状が治まっても、しばらくの間は便の中にウイルスが排出されますので、

特に調理や食事に携わる職業の方は、

直接食品に触れることは控えましょう。

先月号のインフルエンザに続き、今月号のノロウイルス。

何かと感染症が多い冬場ですが、十分な栄養摂取、睡眠、適度な運動で体調を整え健康に過ごしましょう！

<その他、感染性胃腸炎（特にノロウイルス）についての詳しい情報はコチラ>

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/virus.html>

▼▼横浜市からのお知らせ▼▼

横浜市から、セミナーなどのご案内です！

▼▼ 「よこはま健康経営会議」2/15 開催！ ▼▼

社員の健康を経営資産として捉え、戦略的に社員の健康づくりに取り組む「健康経営」が注目されています。健康経営に取り組むことで、組織が活性化し生産性が向上するほか、社会的な評価を得て好影響が出る企業も増えてきています。

会場内では、関係省庁の取組や市内企業による実践事例のご紹介のほか、健康関連、スポーツ関連など、健康経営の推進に関わりのあるサービスや製品をご紹介するコーナーも設置します。

ご興味のある企業の皆様のご参加をお待ちしています。

【イベント概要】

●日時：平成30年2月15日（木）14：00～17：30

●会場：横浜シンポジア

（横浜市中区山下町2番地産業貿易センタービル9階）

<http://www.yokohama-cci.or.jp/symposia/access/>

●次第（予定）：

- ・関係省庁・来賓挨拶
- ・健康経営実践事例の紹介

（東宝タクシー(株)、(株)ダッドウェイ、(株)ファンケル）

- ・横浜市からの連絡

●参加費：無料

●定員：200名

●主催：健康経営会議実行委員会

●共催：横浜市、横浜商工会議所、NPO法人健康経営研究会 ほか

●参加申込みは、健康経営会議HPから

<http://www.kk-kaigi.com/archives/517>

担当：横浜市経済局ライフノベーション推進課 担当：松本、近藤

TEL:045-671-4601 MAIL: ke-healthcare@city.yokohama.jp

1/27(土)開催！ 参加者募集中
「横浜女性ネットワーク会議&ウーマンビジネスフェスタ」

働く女性、起業する女性の応援イベントを開催します。

事前申込制の「シンポジウム」では、NHK朝の連続テレビ小説「あさが来た」の脚本家・大森美香さんの基調講演のほか、各界で活躍するリーダーや起業家によるパネルディスカッション、交流会を行います。

また、当日は女性起業家が商品販売や事業PR、企業によるブース出展などのエキシビションも入場無料で開催します。男性、学生の皆さまのご参加も大歓迎です！

ご自身、そして組織・職場での女性の活躍推進について考える機会としていただければ幸いです。ぜひご来場ください！

シンポジウム（講演会ほか）

●日 時 平成30年1月27日（土） 13:00～17:00

※エキシビション（無料）は10時から

●会 場 パシフィコ横浜 会議センター

●定 員 先着400人（男性、学生も可）

●参加費 3,000円（交流会飲食代含む）

●保 育 予約制（1歳6か月～未就学児）、無料

●申 込 11月13日（月）からホームページより受付中

詳細・参加申し込みは、下記URLから

<http://network-wobizfesta.yokohama/>

●問合せ 横浜市政策局男女共同参画推進課

担当：小林・江森

T E L : 045-671-4479 M A I L : ss-danjo@city.yokohama.jp

ご存知ですか？よこはま健康応援団

バランスの良い健康メニュー、野菜たっぷりメニューなどの提供や、店内終日禁煙に取り組んでいるお店（飲食店など）を「よこはま健康応援団」として、ホームページで紹介しています。

元気に働けるからだづくりに、「よこはま健康応援団」をぜひご利用ください。

詳しくはコチラ

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/ouen/>

<次回の配信について>

次回1月号の配信は、1月10日の予定です。

□□ よこはま企業健康マガジン □□

☆本文中でご案内しているURLは、すべてパソコン用サイトです。

[発行元] 横浜市健康福祉局保健事業課

[問合せ] kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

[ページ] <http://ml.city.yokohama.jp/mailman/options/y-kigyo-kenkou> (解除・変更)

[関連HP] 横浜市 ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>
