



# 新型コロナウイルス まん延防止等重点措置が適用されました

期間：1月27日～2月20日

全国的に新型コロナウイルス・オミクロン株による感染の拡大が止まらない中、長野県も「まん延防止等重点措置」が適用され、独自の感染警戒レベルが全県「6」となりました。松本市及び近隣市町村でも連日今までにない数の新規感染が確認されています。一日でも早くこの拡大を食い止めるためにも感染予防の再徹底をお願いします。

## ◆ゼロ密の徹底（密集、密接、密閉の回避）

- ◆マスク（できるだけ不織布を使用）は正しく着用し、むやみにはずさない。
- ◆手洗い、手指消毒の徹底
- ◆家庭内での感染予防対策の徹底。家庭内に体調不良の人や濃厚接触者がいる場合は、生活空間の分離、家庭内でのマスクの着用など対策を講じましょう。
- ◆換気の徹底
- ◆混雑した場所や感染リスクの高い場所への外出・移動を自粛
- ◆日頃顔を合わさない人との会食は避け、1グループ4人以内、2時間以内とする
- ◆少しでも体調の異変を感じたら外出を控え、医療機関に相談しましょう。

情報は日々変化します。情報の根拠を確認する習慣をつけ、噂などの事実と異なる情報に振り回されることのないよう、また自ら広めてしまうことがないよう心掛けてください。

また、誰もがいつでも濃厚接触者、感染者になりうる事態になっています。お互いに助け合って第6波を乗り切りましょう。

# “一無二少三多”で生活習慣病予防 2月は「生活習慣病予防月間」です



「生活習慣病」とは、「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気のことです。主な病気としては、高血圧、脂質異常症、2型糖尿病、慢性肝臓病、痛風、メタボリックシンドローム、肺がん、大腸がん等々が挙げられます。かつては「成人病」と呼ばれていましたが、生活習慣によっては成人でも予防が可能であり、成人でなくても発症の可能性があることから平成8年に当時の厚生省が「成人病」から「生活習慣病」への改称を提唱しました。

厚生労働省により2月の第1週を「生活習慣病予防週間」と定められてきましたが、平成20年に廃止されたことを踏まえ、日本生活習慣予防協会により毎年2月を「生活習慣病予防月間」として啓発活動が実施されてきています。

生活習慣病を予防するには、喫煙、暴飲暴食、運動不足、休養の不足、ストレス過多、孤立・孤独等の要因を防ぐことが大切になります。そこで、この月間では、生活習慣の改善の具体策として「一無二少三多（いちむにしょうさんた）」が推奨されています。

毎年2月を生活習慣について振り返る期間にして元気な毎日を過ごしましょう。

“一無” … 無煙＝禁煙の勧め  
“二少” … 小食・少酒の勧め  
“三多” … 多動・多休・多接※の勧め  
※体を多く動かし（多動）、しっかり休養をとる（多休）、  
多くの人、事、物に接する生活（多接）のこと。

参考：日本生活習慣予防協会 HP

## 心の不調、早めに気づいて対応を

令和3年度もあと2ヶ月となりました。

新型コロナウイルスの影響で気分転換等が難しい状況の中、季節の変化、年度の切り替えによる変化等ストレスのかかりやすい時期を迎えます。

適度なストレスは生きていく上で有効な刺激となりますが、過度なストレスは心身の不調を招きます。

ストレスの原因となることを「ストレッサー」と呼びます。これは様々な要因があり、悪いことばかりではなく、よいこともストレッサーになりえます。またストレスに対する耐性も個人差があります。

なので、つらいと感じたときには「こんなことで」とか「この程度で」などと思わずに「ストレスを感じていること」に気が付いてください。そして、自分なりの方法でストレス解消をしたり、誰かに相談をしてみてください。話をすることで心の中が整理されることもあるかもしれません。

当会では産業カウンセラーの相談窓口があります。電話だけでなく、メールでも受付をしますので、お気軽にご相談ください。相談についての秘密は守られますのでご安心ください。

連絡先等詳細は今月の衛生委員会資料をご覧ください。

