

## 健康便り

令和3年11月  
No541

- ・赤ちゃんを母乳で育て、子育て支援をしましょう。
- ・生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。
- ・全ての健康診査(検診)を受けようようにすめましょう。
- ・ふれあい活動をしましょう。

御野学区愛育委員会

会長

水口 美智子

岡山市中央保健

センター

保健師

家山 圭子

## 「三つの岡山ルール」

会長 水口 美智子

木の葉が紅葉して爽やかな秋となり、秋涼から秋冷へと寒さに向かいます。

このところコロナウイルス感染症が、少しばかり落ち着いたかのように思われますが、まだまだ油断は出来ません。

## 新型コロナウイルス感染症

岡山県秋のリバウンド防止期間

「三つの岡山ルール」

一 三密回避(ノーミ)

二 密閉・密集・密接 手洗い換気の徹底

三 週間体重管理(移動前後)

四 一枚のマスク(守る)

五 ワクチン接種後も大切な命を守る

◎感染リスク0に近づけよう 皆で守ろう思いやりのルール(マスクコード)

・話す時はマスク会話

・休憩時間などは気が緩みがちなので注意

・食事の際はマスク会食

・野外での飲食も含め、マスクを外すのは飲食中だけに

・おうちでのマスク

・県外等と往來した家族がいる場合、二週間はマスクを

・マスクは正しく着用

・マスクを顔にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用を

・布やウレタンより不織布の方が感染予防効果が高いことが

・示されています

岡山県新型コロナウイルス感染症防止期間より



## 「六つの勧め」

五ブロック 愛育委員

一 無二少三多(イチムニショウウサンタ)、これは生活習慣病予防のために日常心掛けたい生活習慣をわかりやすく表現した言葉です。

一 無は、無煙・禁煙の勧め。二 少は、少食・少酒の勧めで食べ過ぎず飲み過ぎない。三 多は、多動・多休・多接の勧めでたくさん動いてたっぷり休養を取り、人やものとの触れ合う機会を多く持ち、日常生活にメリハリをつける。

一 無二少三多の六つを実践することによって生活習慣病の一つ、メタボリックシンドロームは発症率が下がるという研究結果も出ているようです。今はコロナ禍でいろいろ制限もあり、すべてを実践することは難しいですが、一つでも楽しみながら心掛けていただければと思います。

『保健師より一言』

『オレンジリボンを「存じですか」』

家山 圭子

オレンジリボンは子ども虐待防止の象徴です。昨年の児童相談所の虐待相談対応件数は二十万を超え厚生労働省発表、過去最多となりました。子どもへの虐待防止を目指し、厚生労働省では、児童虐待防止法が施行された十一月を「児童虐待防止推進月間」と定め、全国的に様々な啓発活動オレンジリボンキャンペーンが行われています。

岡山市でも、子どもや子育てとの関りの深い団体から構成される実行委員会を結成し、地域の方々、企業や団体と協力して、様々な啓発活動に取り組んでいます。虐待防止のためには、子育て家庭を取り巻く周りの方も虐待について知り、ひとりひとりに出来ることを考え行動していくことが大切です。少し関心を向けていただき、「何かできることがあるかな……」と、自分にできることを考えてみませんか。



問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課

北区中央保健センター

電話(086) 803・1265