

お知らせ
ラウンジ
りぷらん
シリーズ
子育て
保健
くらしの
情報館
ゼロカーボン
高齢者サロン
休日当番医・
無料相談ほか

■感染の拡大を防止しましょう

これからの季節は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行する可能性があります。特に、年末年始は移動や会食など人との接触機会が増えますので、普段より注意して行動しましょう。

●基本的な感染対策

- ・外出時や会話時のマスク着用（不織布マスク推奨）
- ・こまめな手洗い、手指消毒、換気
- ・ソーシャルディスタンスの確保

●症状がある場合

- ・登校や出勤を控え、早めに受診する
- ・かかりつけ医や診療検査医療機関に相談する

●飲食時の注意点

- ・感染リスクに十分注意すること
- ・感染対策の徹底された飲食店を利用する

●移動時の注意点

- ・体調管理や移動先の感染情報把握などを含め、感染防止対策を実施する
- ・インフルエンザ・新型コロナワクチン接種後も「うつらない」「うつさない」行動をする



マスク 手洗い 消毒 換気

■令和3年度「白河QOL向上プロジェクト」

皆さんが健康的な生活を送れることを目標に、令和2年度から開始しました。

●QOLとは？

からだや心の変調のために、いつもの仕事、家事、お付き合いなどがどの程度妨げられているかを数字で表したものです。

●調査内容

60歳以上の調査に参加した市民を対象に、運動機能のテストを行い、QOLとの関係を調査しました。結果の一つとして、60～76歳のうち1年間でサイドブリッジ能力が改善した方は、身体的QOLが低下しにくく、精神的QOLが改善しやすくなること分かりました。



▲サイドブリッジ

詳しい分析結果は、白河QOL向上プロジェクト事務局「福島県立医科大学 白河総合診療アカデミー（白河厚生総合病院内）」のホームページをご覧ください。



■推定食塩摂取量の測定結果

令和3年度から特定健康診査（集団検診・40歳から74歳の国民健康保険加入者）の中で、1日に摂取する塩分の量を測定しています。

※尿中のナトリウム濃度、クレアチン濃度、年齢・体重・身長から1日の塩分摂取量を推定

《1日の食塩目標摂取量》

男性 7.5g/日未満 女性 6.5g/日未満

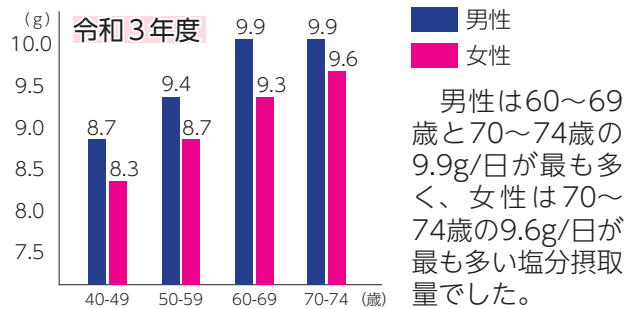
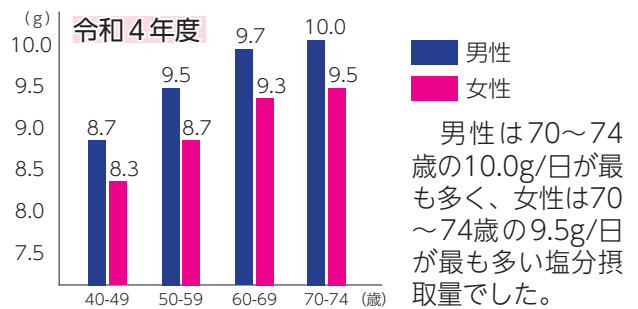
※高血圧の方は男女ともに6.0g/日未満

●測定結果

男性 7.5g未滿は、全体の13.9%

女性 6.5g未滿は、全体の6.3%という結果でした

《尿中塩分摂取推定量の平均値（g/日）》



※令和3年度と比較すると、各年代や性別ごとに大きな変化は見られず、多くの方にとって減塩が必要な状況が続いています。

2月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
1日(水)		大信保健センター	40歳以上
8日(水)	9:30～	東保健センター	
17日(金)		表郷公民館	
15日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
20日(月)		中央保健センター	71～74歳