



みんなの健康だより



令和2年10月号
保健センター保健師

こんにちは！保健センター保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは、季節性インフルエンザや新型コロナウイルス感染症を含む、『感染症を予防しよう』です。こちらの情報は令和2年10月7日現在の情報です。最新の情報は新聞やテレビなどでご確認ください。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違いって？

参考：令和2年8月3日提言 一般社団法人日本感染症学会提言「今冬のインフルエンザと COVID-19 に備えて」

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
症状の有無	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1~2日	1~14日（平均 5.6日）
無症状感染	10% 無症状患者では、ウイルス量は少ない	数%~60% 無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5-10日（多くは 5-6日）	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は 10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後 2, 3日後	発病 1日前
重症度	多くは軽症~中等症	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3-4%
ワクチン	使用可能だが季節毎に有効性は異なる	開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない
治療	薬剤あり	軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床治験中

健康に不安がある場合や、気になる症状があれば、まずはかかりつけ医や八尾市新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）*に相談しましょう。*裏面掲載

<令和2年度高齢者のインフルエンザ予防接種>



予防接種を受けましょう！

- *接種期間 令和2年10月8日~令和3年1月31日
- *対象 接種日に八尾市に住民登録がある①か②の方 ※接種日時点の年齢です
①65歳以上の方②60~64歳で身体障がい者手帳1級（心臓・腎臓・呼吸器・免疫不全に限る）の方
- *接種回数 年度内1回
- *接種費用 無料（令和2年度に限り）
- *市民の費用免除申請手続き 不要
- *接種方法 健康保険証（②は身体障がい者手帳も）を持参の上、**市内委託医療機関まで（要予約）**
（詳細は八尾市ホームページをご覧ください、保健センターにお問い合わせください）
- *接種場所 八尾市内の委託医療機関※保健事業案内、ホームページ参照（接種の際は事前に医療機関にお問い合わせください）

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底
- こまめに換気 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

今年の秋冬に向け新型コロナウイルス感染症を含む感染症予防対策は、新しい生活様式の徹底であり、「人と人との距離やマスクの適切な着用、手指の消毒、換気、3密を避けること」です。一人ひとりの行動が感染拡大防止につながります。改めて「新しい生活様式」を取り入れた生活を実践しましょう。

感染症を防ごう！「新しい生活様式」の実践



日常生活の各場面別の生活様式

参考：厚生労働省「新しい生活様式の実践例」

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

※八尾市新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）

電話：072-994-0668 FAX：072-922-4965

時間：平日の午前8時45分から午後5時15分まで（上記の時間帯以外は音声ガイダンスでご案内します）

八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

旬の食材 レンコン



レンコンは、ほぼ通年出荷されていますが、旬は9月～10月の秋から冬にかけてです。秋口に出荷される新レンコンは柔らかく、味はあっさりしています。晩秋から冬のは粘りが出て甘みも増します。

レンコンの主な栄養素は糖質（でんぷん）で、ビタミンCや食物繊維も豊富です。ビタミンCは熱に弱い性質を持っていますが、レンコンはでんぷんが多いため加熱してもビタミンCが失われにくいのです。疲労回復や風邪予防に効果的です。



レンコンサラダ



材料(2人分)

レンコン	80g	マヨネーズ	大さじ1
人参	40g	白すりごま	4g
芽ひじき(乾燥)	4g	醤油	小さじ1/2
ツナ缶	1/2缶	酢	小さじ1

【作り方】

1. レンコンはいちょう切り、人参は千切りにし、鍋で茹でて、冷水にさらして水気を切る。
2. ひじきは水で戻し、水気を切る。
3. ボールに1・2・ツナ缶・調味料を入れて混ぜ合わせる。

選び方のポイント

レンコンは重みがあり、硬いものが水分を保っていて美味しいレンコンです♪ 穴の中が黒ずんでいるものは収穫から日が経ち鮮度が落ちているものが多いので選ぶときに見てみましょう。

