



令和2年10月号
福井県丹南健康福祉センター
Mail: t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp
Tel: 0778-51-0034

新型コロナウイルス感染症を想定した

広報マスコットキャラクター
「たんにゃん」



「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

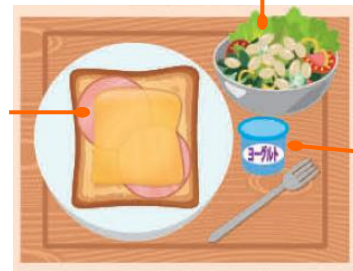
(厚生労働省健康局健康課栄養指導室資料から引用)

- ◆ **主食・主菜・副菜**を基本に、多様な食品を組み合わせた
バランスの良い食事で、**健康状態を良好に保つことが大切です。**
- ◆ 盛り付けの際、**大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。**
- ◆ **配食サービスを上手に活用する**のもひとつのポイントです。
バランスの整った配食弁当なら、**主食・主菜・副菜**を手軽に組み合わせることができます。



(ハムチーズトースト)

主食+主菜



マナーからルールへ なくそう！望まない受動喫煙

2020年4月から、飲食店や事業所などでも原則屋内禁煙となるほか、20歳未満の方の喫煙エリアへの立ち入り禁止、標識の掲示義務などを加えた改正健康増進法が全面施行されています。



飲食店や事業所などで
原則屋内禁煙



20歳未満の方は
喫煙エリア立入禁止



屋内喫煙には
喫煙室の設置が必要



喫煙室には
標識掲示が義務

なくそう！望まない受動喫煙





新型コロナウイルス感染拡大で不安を感じられている方へ

新型コロナウイルスの感染拡大やそれに伴う影響で、不安や疲れ等を感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

きもちの変化

- 不安、緊張が強い
- イライラ、怒りっぽい
- 涙もろくなる
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない

からだの変化

- 疲れやすい
- 眠れない
- 悪夢をみる
- 食欲不振、過食
- めまい、頭痛、肩こり

考えかたの変化

- 考えがまとまらない
- 同じことばかり考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉を言いたくなる
- 悲観的な考えになる

このような状態は、人によっては数週間続くことがありますが、強いまたは慢性的なストレスを受けた時に『多くの方に起こりうる、正常な反応』です。

このような反応は自然に回復していくことがほとんどですが、誰かに話したり、相談をしたりすることで不安な気持ちが和らぐこともあります。

～こころの電話相談・SNS 相談 窓口～

■ **電話相談** ホットサポートふくい ☎ 0776-26-4400(月～金 9:00～17:00)

■ **SNS 相談** 厚生労働省 SNS こころの相談 月～金 18:00～21:30
土日祝 14:00～21:30

■ **その他のこころの相談先をお探しの方**

支援情報検索サイト <https://shienjoho.go.jp/>

支援情報
検索サイト

SNS 相談



お知らせ

★複十字シール運動をご存じですか？（8月1日～12月31日）

結核予防会では、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための「複十字シール運動」を実施しています。募金活動を行うとともに、病気への理解を広め、予防の大切さを伝えています。

複十字シール運動



★季節性インフルエンザワクチン接種時期ご協力のお願い

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があります。今年は過去 5 年で最大量のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に、確実に届くように、**接種時期（※）**についてご協力をお願いします。

（※）定期接種対象者（65 歳以上の方等）は 10/1 から、それ以外の方は 10/26 から。（厚生労働省ホームページより）

季節性インフルエンザワクチン 厚生労働省



★10月10日は目の愛護デーです！

目の健康を守るため、年に1度は眼科を受診しましょう。

