

# コロナに打ち勝つ！ 健康増進 ふくやま9か条

福山市、福山市医師会、松永沼隈地区医師会、府中地区医師会、深安地区医師会、  
福山市歯科医師会、府中地区歯科医師会、福山市薬剤師会、ふくやま健康・食育市民会議

コロナ禍でも忘れてはならない健康づくりのポイントをまとめました。

## 1 年に一度の健診 で、病気の早期発見と治療を

●糖尿病、慢性呼吸器疾患など基礎疾患のある人は、重症化しやすいといわれています。

●かかりつけ医などの健診実施医療機関で受けましょう。



## 2 子どもや高齢者は定期予防接種を確実に受けよう

●健康が気になるときだからこそ、遅らせず、決められた期間と回数を守って受けましょう。

●かかりつけ医などの予防接種実施医療機関で受けましょう。



## 3 新型コロナウイルスワクチンの接種を受けよう

●発病を予防し、重症化する人のできる限り減らすことを目的としています。

●治療中の人や体調に不安がある人は、かかりつけ医などに相談の上で接種するか決めてください。



## 4 今こそ口腔ケアを！免疫力を高めよう



●口腔を清潔に保つと、ウイルス等への抵抗力を上げ、感染症予防効果があります。万一感染しても、重症化を抑制できます。

●歯周病検診そして必要な歯科治療を受け、口腔を健康に保つことも大変重要です。

## 5 なくそう！ 受動喫煙 今こそ！禁煙

●喫煙者は非喫煙者と比べて、感染しやすく重症化しやすいといわれています。新型タバコも同様です。



## 6 外出自粛によるフレイルを予防しよう

●ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動で身体を動かしましょう。

●意識して会話を増やし、人とのつながりを持ちましょう。



## 7 睡眠をしっかり とって生活リズムを整えよう

●生活の変化から、ストレスを抱えている状態が続くと、気持ちやからだに変化があらわれることがあります。

●アルコールのとりすぎには注意しましょう。



## 8 バランスの良い食生活を心がけよう

●朝食を抜かず、毎日3食しっかり食べましょう。

●主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。



## 9 食中毒を防ごう

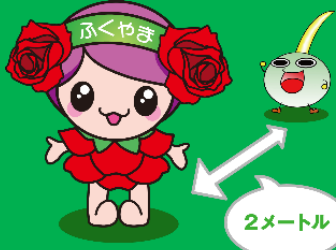
●食中毒予防の基本は『手洗い』です。「せっけんをつけて水で洗い流す」の2度洗いを心がけましょう。

●食中毒予防三原則  
食中毒菌を  
「つけない」  
「増やさない」  
「やっつける」



# 感染防止の3つの基本

## 距離の確保



## マスクの着用



## 手洗い



「3密（密閉・密集・密接）」も避けましょう

## 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 小まめに手洗い
- 身体的距離の確保
- 咳エチケットの徹底
- 「3密（密閉・密集・密接）」の回避
- 小まめに換気
- 毎朝、体温測定し、健康チェック

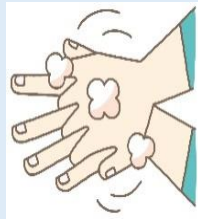
## 感染症予防の基本は『手洗い』です



①せっけんをよく泡立てる



②手のひら



③手の甲



④指の間



⑤親指



⑥指先・爪の間



⑦手首



⑧十分にすすぐ



⑨清潔な布等でふく  
※タオル等は共有しない

2回繰り返すとより効果的です



「コロナに打ち勝つ！健康増進ふくやま9か条」  
くわしくは福山市のホームページをご覧ください！

