

## 今日から「+ 10 (プラス・テン)」を始めませんか。

1日のうちどのくらい体を動かしていますか。生活が便利になり動く機会も少なくなったことで、15歳以上の男女の1日の平均歩数は10年間で1000歩(10分の活動に相当)も減少しています。普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ\*、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。体を動かす機会は普段の生活の中にたくさんあります。若い人も高齢の人も運動習慣がある人もない人も、まずは減った歩数分「10分」今より多く体を動かすことから始め、少しずつ目標時間まで増やしましょう。



## キャッチフレーズ「+ 10 (プラス・テン)」今より10分多く体を動かしましょう

【体を動かす目標】(健康づくりのための身体活動指針より)

18～64歳	元気に体を動かして 1日60分
65歳以上	じっとしていないで 1日40分

\*ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)

骨、筋肉、関節などの運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。進行すると日常生活にも支障が生じ、寝たきりなどになる危険が高くなる。

※筋力トレーニングやスポーツなどが含まれるとなお効果的です。

### ●ちょび塩クイズ

「+ 10」を1年間継続すると、60kgの場合体重は何kg減るでしょう。(答えは21ページに掲載)

- ① 0.5 kg ② 1.5 kg ③ 3.0 kg

### ■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班

☎0820(73)5504

## ダニ媒介性疾患の予防について

病原体を有するマダニやツツガムシにかまれると、感染症にかかることがあります。

マダニやツツガムシは、特に春から秋にかけて活動が活発になります。屋外で活動するときには、次のことに注意しましょう。

### 【予防策等】

- ①ダニに咬まれないことが重要です。
- ②山や野原の他、公園、住宅地の庭などにもダニがいることがありますので、剪定や草取り等の際には注意してください。
- ③やぶや草むらなど、ダニの生息する場所に入る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴下・靴を着用等、肌の露出を少なくすることが大切です。
- ④屋外活動後にはダニに咬まれていないか確認してください。帰宅後すぐに服を着替えたり、体をシャワーで洗い流すと有効です。
- ⑤やぶ等で、犬や猫などの動物にダニが付くことがあります。除去には、目の細かいクシをかけると効果的です。ダニ駆除薬もありますので獣医師にご相談ください。
- ⑥吸血中のダニに気がついた際には、できるだけ医療機関で処置してください。(自分でダニをつぶさないようにしてください)
- ⑦ダニに咬まれた後に、発熱等の症状があった場合は、医療機関を受診してください。

## 蚊が媒介する感染症の予防について

デング熱、ジカウイルス感染症及び日本脳炎等の蚊を介した感染症は、ウイルスをもった蚊に刺されることによって起こります。

蚊を介した感染症の流行地域を訪れるときは、十分に注意し、予防対策を行うとともに、国内であっても日ごろから蚊の対策を心がけるようにしましょう。

もし、流行地域から帰国し、発熱、倦怠感等の症状がある場合には、医療機関を受診し、医師に渡航先等を伝えてください。

蚊を介した感染症は、蚊に刺されないための対策が大切です。予防策として、次のことに注意しましょう。

### 【予防策等】

- ①流行地域では、長袖、長ズボンや着用、蚊の忌避剤を使用し、蚊に刺されないように注意しましょう。
- ②特に、蚊が多く発生する夕方から夜間にかけて外出する場合や、草むらなどに入る場合などは、蚊に刺されないように注意してください。
- ③ジカウイルス感染症については、妊婦の方の流行地への渡航を控えてください。やむを得ず渡航する場合は、主治医と相談の上で、厳密な防蚊対策を講じることが必要です。

### ■問い合わせ

山口県柳井健康福祉センター 健康増進課

☎0820(22)3631