



まん延防止等重点措置が

初めて適用される

緊急事態宣言に準じた新型コロナウイルス対策が可能となる『まん延防止等重点措置』が、4月5日から5月5日まで大阪府と兵庫県、宮城県、3府県で適用されました。また、4月12日から東京都と京都府、沖縄県にも『まん延防止等重点措置』の適用が決まりました。

東京都は5月12日まで、京都府と沖縄県は5月5日までです。対象地域では、飲食店に対して営業時間の短縮、住民にも不要不急の外出自粛が要請されました。

まん延防止等重点措置は、新型コロナウイルス対策の改正特別措置法で新設し、2月13日から施行され、緊急事態宣言が出されていなくても集中的な対策を可能にするもので、今回が初めて適用されました。

この中で、西村経済再生担当大臣は「全国的に感染が広がってきているので、警戒を強めています」。

『ステージ3』の都道府県のあるエリアで感染が急激に増えて、その地域だけ見ると『ステージ4』の状況になってきている場合で『まん延防止等重点措置』を機動的に使うことにしています」と述べました。

そのうえで、特に感染状況が悪化している地域として山形県のほか、奈良県、愛媛県を挙げ、感染者数の推移や病床の逼迫度合いなどを踏まえ、必要に応じて『重点措置』の適用を検討する考えを示しました。

また、政府の分科会の尾身茂会長は、感染が拡大しそうなときに急ブレーキをかけられるようにする「サーキットブレーカー」について、近日中に対応を提案したいという考えを示しました。

さらに西村経済再生担当大臣は、記者会見で『まん延防止等重点措置』が適用された地域では、特に夜の時間帯で人の出入りの減少が見られると指摘し「午後8時までの営業時間の短縮の効果が現れていると思います」。

しっかりと継続されれば、必ず10日、2週間で、感染状況にも効果が出ると思っています」と述べました。

一方、首都圏の状況について「東京都では『ステージ3』のレベルにきています。大阪府などで行っているように、店舗を見回って、アクリル板の設置や換気のチェック、会話の際のマスク着用を呼びかけることなどを東京都にも期待したい」と述べました。

このほか、沖縄県については、迅速に医療体制の支援が行えるよう準備するとともに、感染状況を注視する考えを示したほか、奈良県については、通勤圏の大阪府との行き来で感染が広がっていると分析し、無症状の人を対象としたPCR検査の実施を調整する考えを示しました。(4月16日現在)

(インターネットより抜粋)



新型コロナウイルスワクチンと接種準備を進めています

北九州市では、市民の皆さんへの新型コロナウイルスワクチンの接種に向けて、準備を進められています。そこで、国のワクチンの供給状況やスケジュールなどを抜粋してご紹介します。

【国のワクチン供給状況等に応じた当面の対応】

当面は、国のワクチンの供給状況やスケジュールなどを踏まえ、次のとおり行います。
ただし、4月中に供給されるワクチンの供給量は、本市の対象者数と比べて、わずかな量となる見込みです。

【接種の順位・スケジュール】

国から示されている順位に従い、4月より65歳以上の高齢者から段階的に接種を開始します。その後、ワクチンの供給量などに応じて、順次、接種を拡大していく予定です。
詳しいスケジュールや接種場所などは、市のホームページなどでお知らせするほか、コールセンターでもお応えします。
接種券についても4月下旬から順次郵送する予定です。

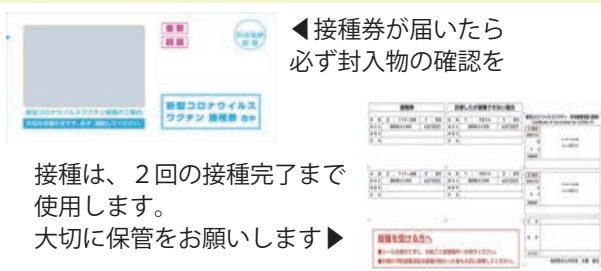
【接種の進め方】

まず、体育館など大きな会場での「集団接種」から始め、その後、身近な診療所やかかりつけ医での「個別接種」の併用を検討します。また、施設入所者に対しては、従事者を含めて「巡回接種」などでの対応を検討しています。

※掲載情報は3月12日現在

(北九州市『市政だより』より参照)

接種券・予診票を封筒に入れて送付します



接種は、2回の接種完了まで使用します。
大切に保管をお願いします▶

ワクチン接種の流れ

(1) 接種に必要な接種券・予診票が届く



(2) 電話やインターネットで接種会場や空き状況を確認して予約する



(3) 接種券とあらかじめ記入した予診票、免許証などの本人確認書類を持って接種会場へ





コロナ禍で急増！

新型コロナウイルスの 「健康二次被害」にご注意を

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足になったり、人との関わりが減っている方が増加しています。

そうした状況下で懸念されるのが『健康二次被害』です。

運動量や人との関わりが減ると、免疫機能が活発化できずに、免疫が下がり、コロナウイルスにかかりやすく、また重症化しやすくなります。

それだけでなく、別の病気を引き起こしたり、将来の寝たきりリスクを高めることにも繋がるのです。

コロナウイルスを予防するためにも、健康二次被害を減らすためにも、適切な感染症対策をしたらうで、運動をするようにしましょう。

コロナウイルスによる外



出の自粛やテレワークで、

①免疫力の低下

②肥満や生活習慣病の悪化

③ストレスによるこころの病

などが起こり、病気の重症化やうつ症状が現れます。

特に、高齢者の方は、

①筋力低下による転倒や骨折

②認知機能の低下

にご注意ください。

要介護や寝たきりへなる可能性もあります。

研究結果から、次のようなことが分かっています。

(下の図参照)

運動をしている人は感染・

重症化リスクが低い

①適度な運動は免疫力を高める

②運動している人は感染・重症化しづらい

運動習慣のある人は

・感染する危険が少なくなる

・万が一、感染しても死亡する危険が少なくなる

※運動習慣者は、市中感染リスクが31%低減され、感染症による死亡(主に肺炎)のリスクが37%現象

新型コロナウイルスから

自分と家族を守るために

感染予防対策をするとともに、コロナに負けない身体を作りましょう。

おくやみ



令和三年三月十二日に小倉事業所のボランティアさんの山田美さんが逝去されました。享年五十七歳でした。

山田さんは「さわやか」の山田理事長のご主人です。

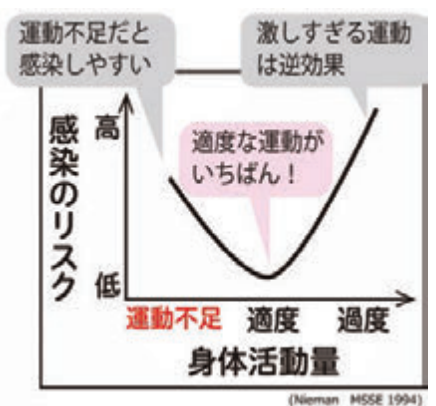
「さわやか」設立の時から理事長の傍では理解者であり、支えもありました。

山田さんは研修交流会など何をお願いしても協力してくれました。

いつも会った大きな声で、豪快に笑う顔が忘れられません。

ご冥福をお祈りします。

合掌



【正しい感染予防】

□マスク

□手洗い

□三密を避ける

※感染予防の基本を守りましょう。

【自然免疫を高める】

適度な運動

運動は免疫力を高めます。

習慣的に激しすぎない運動をするようにしましょう。

運動は、有酸素運動と筋トレの両方を習慣にすることが大切です。

有酸素運動

1日の平均歩数八〇〇〇歩以上(高齢の方は七〇〇〇歩以上)を目標に

※歩数が少ない日があっても1週間で平均して八〇〇〇歩/日ならOK

筋トレ

太ももの筋肉をきたえるスクワットなど、10回3セット・週3回を目安にしましょう。

自分に合った正しい運動

を教えるインストラクターのいる運動施設を活用するのもおすすめです。



正しい食事

栄養が足りないと、免疫力も下がります。

1日3食バランスのよい食事を心がけ、筋力を落とさないよう「たんぱく質」もしっかりとるようにしましょう。

質の高い睡眠

睡眠不足は、免疫力を下げます。



運動は睡眠の質も高めるので、日中は運動をして、夜はぐっすり眠るようにしましょう。

人との関わり

人との関わりが減ると、ストレスや不安が大きくなり、免疫力が下がります。

感染症予防対策をとったうえで、外に出たり、人と会ったりすることも大切です。

【企画・制作】

健康二次被害防止コンソーシアム

【監修】

筑波大学大学院教授・医学博士

久野 譜也氏