



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

職場のインフルエンザ対策に取り組もう！

寒さが本格的になり、空気が乾燥し出す季節に、流行し始めるのがインフルエンザです。感染者は毎年1,000万人以上にものぼり、感染力が強く症状も風邪より重症です。流行前のこの時期から「かからない」「うつさない」対策を心掛けましょう。

インフルエンザの感染経路

飛沫感染

感染者がくしゃみや咳をすることにより、ウィルスが含まれたつばなどの小さな水滴（飛沫）が放出され、別の人がこれを鼻や口から吸いこむことで感染します。

例：満員電車、職場、学校など

接触感染

感染者がくしゃみや咳を押さえた手で周囲の物に触れてウィルスが付着。別の人がこれに触りウィルスが手に付着し、その手で鼻や口に触り粘膜から感染します。

例：電気のスイッチ、ドアノブ、受話器など

感染対策をしよう（職場内でルールを作ろう！【例】）

- ・咳エチケット…ティッシュやハンカチで口や鼻を覆い、他者から顔を背け、1～2メートル以上離れる。ハンカチがない場合は、袖口で押えるなど、飛沫の拡散を防ぐ。
- ・手洗い…外出からの帰宅や帰社後の手洗いを徹底する。
- ・入室防止…職場に入る前に従業員などの検温を行う。
- ・清潔・消毒…机、ドアノブ、手すり、スイッチなど不特定多数の人が触れるところは、定期的に拭き取り清掃を行う。また、出入り口に消毒用アルコール製剤を設置する。

ただ歩くだけじゃもったいない！

本当に良い歩き方とは？

主催 袋井市・静岡県

健康寿命を延ばす歩き方の黄金律 「1日8000歩・速歩き20分」で長寿遺伝子のスイッチON!

日時：12/15(日) 10:00～12:00

会場：メロープラザ多目的ホール

(袋井市浅名1027)

申込：11月30日までに、電話又はメール、FAXで下記に申し込みください。

#2961 ウォーク! に登録しよう!

当日、受付横で、登録補助コーナーを設置します。ぜひこの機会に登録してみませんか。



講師 青柳 幸利 氏

東京都健康長寿医療センター研究所
老化制御研究チーム 副部長・運動科学研究室長



トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士取得（1996年）。カナダ国立環境医学研究所温熱生理学研究グループ・研究員（1996-1997年）等を経て、現在に至る。NHK「ためしてガッテン」や「あさイチ」などにも出演されるとともに、『あらゆる病気は歩くだけで治る!』『図解でわかる! やってはいけないウォーキング』（共にSBクリエイティブ）、など多数の著書を発行している。先生です。

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp