

# 感染症に強い 健康なまちづくりを目指して

～「新しい生活様式」を参考に生活にあった感染予防を実践しましょう～

福島市においては、5月14日に、緊急事態宣言が解除されました。

少しずつ日常生活を取り戻し、感染症に強い健康なからだと地域をつくりましょう！



## 1 新型コロナウイルス感染症とは

- ・鼻、口、目から侵入し、のどや肺で増殖するウイルスです
- ・感染者の咳、くしゃみのしぶき等を直接浴びる、それらが付着したものを介して感染します
- ・症状は、発熱、咽頭痛、強い倦怠感、息苦しさ、嗅覚・味覚異常、下痢など
- ・高齢者、高血圧・心不全・脳血管疾患・喘息・COPD等慢性呼吸器疾患・糖尿病・肥満・免疫不全・人工透析・がんなどの基礎疾患がある方や、喫煙している方は、重症化しやすいことがわかってきました

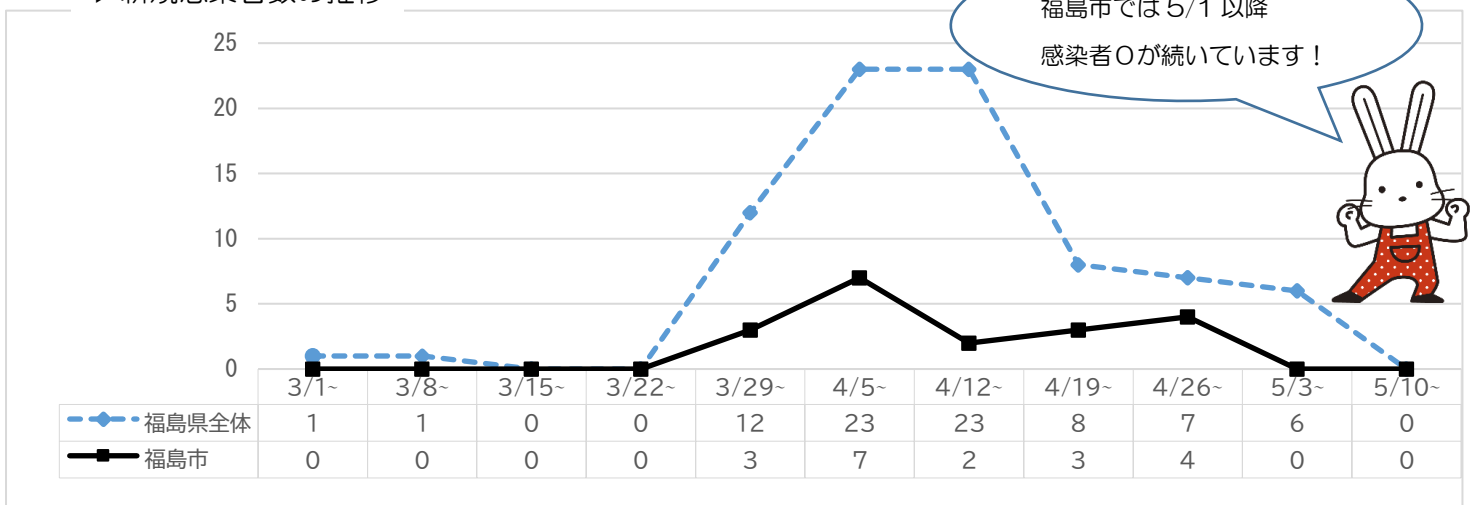
## 2 福島市の現状

皆様の努力のおかげで、福島市は感染者が確認されてからおよそ1か月半で収束に向かいました。

### ▶感染者等の現状

① 感染者数	19人（入院中3人・退院16人）	
② 帰国者・接触者外来受診者数	518人	※R2.5.28 福島市
③ PCR検査実施数 結果	616人 ※検査数に退院のための検査は含まない 陽性19人／陰性597人	新型コロナウイルス感染症 対策本部会議資料より

### ▶新規感染者数の推移



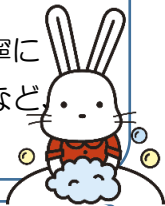
## 3 毎日できること

- ・体温測定、健康チェック（体重、血圧測定など）の習慣をつけましょう
- ・いつ、誰と、どこで会ったかメモをしましょう
- ・発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で休みましょう

## 4 感染予防の基本

### ① 手洗いを徹底しましょう

- ・石けんで30秒かけて丁寧に
- ・帰宅時・食事時・外出先など  
こまめに洗いましょう



### ② マスクを着用しましょう

- ・外出時（人混み・人と接する時）や会  
話時は、症状がなくても着用しましょう
- ・こまめな水分補給も忘れずに



### ③ 人との距離をとりましょう

- ・飛沫感染を防止するため、  
できるだけ2m空けましょう
- ・真正面を避けることも大切

### ④ こまめに換気をしましょう

- ・30分に1回以上、数分程度で  
空気を入れ替えましょう
- ・密閉空間は感染リスクが高まります

## 5 日常生活でできること

### 食事

#### —バランスの良い食事で免疫力アップ—

- ・作る前、食べる前の手洗いを忘れずに
- ・主食＋主菜＋副菜でバランスよく
- ・食後は歯みがきで口内環境も清潔に

### 運動

#### —適度な運動で強い体を作ろう—

- ・自然を楽しみながらウォーキング
- ・3密を避けて、体操を続けよう
- ・体力に合わせて階段のぼりやスクワット

### 社会参加

#### —距離はとっても気持ちはつながる—

- ・正しい感染予防で自分と相手を大切に
- ・お互いに支えあい辛い時を乗り越えよう
- ・地域の状況にあった感染予防を続けて  
つながりを保とう

生活習慣病は、感染症の重症化を引き起こします。  
基本的な生活習慣を整えることは感染症予防につながります。  
健康づくりについて一緒に考え、取り組みましょう！！



### ★市民検診・特定健診の実施について

**集団検診** 中止 **個別検診** 6月1日～10月31日 各医療機関にて実施 ※胃がん検診は当面延期します。

詳しくは、6月号市政だよりまたは福島市ホームページで 健康推進課 成人保健係 TEL 024-525-7680

感染症に強い健康なまちづくりを目指して

福島市保健所 健康推進課 地域保健第一係 TEL 024-525-7674  
地域保健第二係 TEL 024-572-3120  
FAX 024-525-5701

新型コロナウイルス感染症 相談専用電話  
～健康や感染に不安のある方～  
TEL 0120-567-177  
FAX 024-573-5320  
月～金曜日／午前8時30分から午後9時  
土日祝日／午前8時30分から午後5時15分

新型コロナウイルス感染症 帰国者・接触者相談センター  
～感染が疑われる方～  
TEL 0120-567-747  
FAX 024-573-5320  
24時間（毎日）