

いしのまき スマート通信

【第三号】

メールでの配信を希望される事業所は下記までご連絡ください！
 (発行) 宮城県石巻保健所
 電話: (0225)94-6124
 E-mail: et-kenko@pref.miyagi.lg.jp
 (協力) 石巻労働基準監督署
 (公社)宮城労働基準協会 石巻支部
 「いしのまき スマートプロジェクト」 Webページ



新型コロナウイルス感染症予防のために 職場でできる対策 & 保健所からのお願い

■職場での感染に注意!!

日本だけでなく、世界中で猛威をふるっている新型コロナウイルス感染症。子どもから大人まで、年齢、人種に関係なく様々な人が感染し、無症状から死に至るまで、様々な症状を引き起こしています。

感染しないためには、もちろん予防が大切になってきますが、ウイルスは目に見えません。特に、職場のような密になりやすい環境では、一層の対策が重要になってきます。職場でできる対策として、感染防止の3つの基本である①3密の回避、②マスクの着用、③手洗いの徹底をした上で、次の4つのポイントを意識してみてください。

「4つ」の対策ポイント

換気 室内ではこまめに換気をしましょう	密 席や更衣室で、人と適切な距離をとりましょう
共用 複数人での備品の共用はできる限り避けましょう	休 体調が悪い場合は、軽めの症状でも休みましょう・休ませましょう

出典：厚生労働省

■職場で発生したときは？ 保健所からのおお願い

陽性の方が確認された場合に、その方の勤務先等に保健所から調査の御協力をお願いする場合があります。その際は、保健所職員が訪問又は電話により、他の方との接触の状況や職場の環境について伺います。また、次に挙げる関係書類等の御提供をお願いする場合があります。

- 従業員名簿(氏名、生年月日、電話番号(携帯)、住所等)
 - 利用者名簿(氏名、生年月日、電話番号(携帯)、住所等)
 - シフト表・勤務表
 - 作業動線が分かるもの(図面、座席表等)
- ※関係書類は既存のもので構いません。

また、調査により保健所が「濃厚接触者」と判断した方には、感染の可能性を考慮し、陽性者と最後に接触した日から14日間の自宅待機をお願いしております。職場でも御理解と御協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症は誰もが感染する可能性があります。日頃から、職場ぐるみで感染対策に取り組むとともに、万が一従業員が感染した場合でも、プライバシーの保護や療養後に復帰しやすい雰囲気づくりに御配慮いただきますようお願いいたします。

■免疫力を低下させない「体づくり」

新型コロナウイルスだけでなく、一般的な風邪の予防も含めて、免疫力を低下させない生活習慣が大切です。食生活では、「主食」「主菜」「副菜」を揃えてバランスよく食べることで、かけ調味料や麺類の汁を残す等による「減塩」がポイントです。

また、簡単にできる運動として、歩くこともおすすめです。①脂肪の燃焼、②心肺機能のアップ、③高血圧の予防、④免疫力のアップ、⑤全身のリラックスなど様々な効果が期待できます。

宮城県民は一日の目標歩数(下記参照)に対して、あと1500歩足りない状況です。一日に、あと15分多く歩くことを意識しましょう。

適度に体を動かすことで、質の良い睡眠にも効果があり、免疫力の維持につながります。

1日の目標歩数

	20~64歳	65歳以上
男性	9,000歩	7,000歩
女性	8,500歩	6,000歩

【第2次みやぎ21健康プラン】より

「コラム」転倒予防のために 肥満改善!?

転倒災害には様々な要因が関わっていますが、体の重心も大きく影響しています。加齢により重心の位置は前方に変化することがわかっていきます。加えて、肥満気味であることは、重心の位置を高位かつ前方に変化させます。

年齢を重ねても、重心をできるだけの体の中心に保ち、転倒のリスクを少なくできるような、体格の維持や、下肢の筋肉の維持に努めましょう。

肥満による重心位置の変化

石巻労働基準監督署から

■厚生労働省ではHPで新型コロナウイルスに関するQ&Aを公開しています。感染防止対策としてテレワークを活用したい、時差出勤をしたい場合どうすればいいの、万が一労働者が感染した場合、労働基準法の休業手当や年次有給休暇の取り扱いはどうなるか、労災保険給付の対象になるか、などの情報を載せており、随時更新しています。また、同HPにおいて、助成金やコロナ支援策の案内「新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」の掲載も行っていますので、活用下さい。

■これから冬季に向けて転倒災害が増えてきます。身体強度や運動機能の低下の予防は転倒災害の予防につながります。転倒予防体操に取り組み転倒を予防しましょう。体操の詳細は「職場の安全サイト」に写真付きで紹介していますので、ぜひ取り組んで下さい。

■事業所の取組事例大募集！ 従業員の健康づくりの取組事例を教えてください♪当通信で紹介させていただきます。

歩こう!あと15分

みんなで! スマートプロジェクト

朝・昼・夕 「いただきます」は野菜から

こんな場面は気をつけよう

⚠ 休憩のタイミング

仕事モードから休憩モードに変わると、ついつい気を抜いてしまいがちです。

また、昼食などで食事をする際に、会話をしながら食事をすることで、飛沫感染のリスクが高まります。



⚠ 事務室や車内

座席の位置の近さや、物品の共有状況によっては、感染のリスクがあります。

また、車内は密になりやすいため、マスクの着用や換気は徹底しましょう。

💡 対策



- ✔ 普段からマスク着用を徹底する。
- ✔ こまめに換気する。
- ✔ 共用物品などの使用前後に手洗いや手指消毒をこまめに行う。

💡 対策



- ✔ 食事以外は、休憩中でもマスクをつける。
- ✔ 一度に休憩する人数を減らし、対面での食事や会話を避ける。
- ✔ 休憩スペースはこまめに換気する。

⚠ 会食・飲み会

お酒を飲むと、感染対策に対する注意力が低下しやすくなります。

また、気分が高揚すると、ついつい声も大きくなりがちです。「いつでもマスク!」を合い言葉に、静かな会食をお願いします。

💡 対策



こっちもチェック!

感染リスクが高まる「5つの場面」

[内閣官房Webページ](#)より

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



事業所における消毒のポイントについて、スマート通信第1号（創刊号）に掲載していますので、併せて御覧ください。