

広報通信


広報5月号のアンケート

応募件数は5月18日時点で52通（フォーム、手紙とも26通）でした。今回の人気記事は、受けよう、健診（15票）、「健康通信」（6票）が人気記事でした。新型コロナウイルス感染症対策による自粛生活が続くなか、いつも以上に健

ドクターのひとこと

～その89～

ウイルス感染症が生活様式や社会構造を変える



古くからペストやスペイン風邪などの感染症は大陸において蔓延しやすく、海で隔たれた島国ではその影響は小さかった。日本においてペストは1899年に横浜港から、スペイン風邪は1918年に横須賀港から上陸し、大型船による海上交通が普及した明治時代から発生した。近年では、2002年にSARS感染症、2009年に新型インフルエンザ、2012年にMERS感染症の発生が懸念され、2019～2020年には今回の新型コロナウイルスの怖さを体験することになった。日本は海によってウイルス

康への意識が高まっているようです。新型コロナウイルスとの戦いは長期戦。引き続き、健康に関することや、3密を避けた運動方法・リフレッシュ方法、支援・助成制度など、幅広く紹介する記事を掲載していきます。

《広報広聴課》

感染症から守られてきたが、特に今回の新型コロナウイルス感染症は近年の外国人観光客の激増で、爆発的に広がった。韓国や中国は大陸国家であり、新型コロナウイルス感染症に対する危機管理体制が日本より整っている。日本も早急に検査・治療体制の整備をしなければならぬ。世界中に蔓延するウイルス感染症は症状の無い感染者が多く、感染症を完全に克服するまでに相当の期間が必要である。今後も新しいウイルス感染症の流行が繰り返される可能性があり、日常生活や製造業に必要な物資の国内生産体制の再構築、加えて3密である大都会はウイルス感染症に脆弱であり、テレワークやオンラインなどのIT技術を活用した地方の役割が増大する社会構造の変化が期待される。



ホットな健康情報をお届け！

マイ健康通信

外出自粛の要請やテレワーク、在宅勤務が増えています。体を動かす機会が少ない生活が続くと、免疫力が落ちてしまいます。免疫力が落ちると、新型コロナウイルス感染症だけではなく、風邪をはじめ、さまざまな細菌やウイルスに感染しやすくなります。そこで、病気にかからないよう、免疫力を高める4つのポイントを紹介いたします。

免疫力を高める4つのポイントは「無理のない適度な運動」「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「笑つこと（笑顔でいること）」です。

◆運動（体をこまめに動かす）
適度な運動はストレス解消になり、免疫力の低下を防ぎます。散歩やストレッチなどの軽い運動でも血行が良くなり、体温も上がって、免疫力が高まります。また、

コロナ禍の今こそ身につけたい

ウイルスなどの外敵を攻撃する血液中の白血球のはたらきを助けるタンパク質やビタミン、ミネラル類が大事です。あわせて、腸内環境を整える発酵食品も有効です。インスタント食品や塩分の高い保存食に偏らないよう生魚や野菜など生鮮食品を意識して取るようにしましょう。

質の良い睡眠
十分な睡眠は、自律神経（※）の動きを正常に保ち、免疫力を高めます。反対に、寝不足になると免疫力が低下します。早寝早起きはもちろん、同じ時間に寝起きして体内時計を乱さないこと。また、日光を浴びると脳を活発に働かせる脳内物質が生成されるため、目覚めたら日光を浴びることも大切です。

笑つこと（笑顔でいること）
白血球の一種で、がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞は、笑つこと（笑顔）で活性化されます。また、笑いは睡眠と同じく、自律神経のバランスを良くし、免疫力を向上させます。声を上げて笑っただけでなく、普段から口角を上げて笑顔を作ってみましょう。表情が感情を作るといわれるように、脳がつかれて気分が明るくなることもあります。試してみる価値はありますね。

？ 広報クイズ

クイズに答えて素敵な商品を当てよう！

- 問題1** 7月1日から全国斉に〇〇〇が有料化
- 問題2** 特集 ○を守る
- 問題3** 旧軍港市転換法 施行から〇〇年

6月号プレゼント
株式会社YASA 舞鶴工場
「みらい乃野菜 ふわレタス」
（8株を5名様にご提供）



一般的にレタスの3～10倍もの抗酸化成分を含み、苦みやえぐみの元になる硝酸体窒素を70%カット。野菜嫌いなお子さんでもおいしく食べられると好評です。クリーンな室内で無農薬栽培しているため、洗う手間もかからない、安心して健康に良い野菜です（22ページに関連記事）。

◆提供：株式会社YASA 舞鶴工場
（地頭523-2、83・0831）

【応募方法】
「はがき」か「市ホームページ応募フォーム」で①クイズの答え②広報まいつるアンケートの回答③住所④氏名（ふりがな）⑤年齢⑥電話番号の広報紙や市政へのご意見を記入し、6月25日（内）消印有効までに広報広聴課へ。

※応募は1人1通当選者は全開正解者の中から抽選のうえ決定。発表は発送をもって代えさせていただきます。

※お寄せいただいた感想・ご意見は、匿名で広報紙に掲載することがあります。アンケートやご意見の内容は抽選に影響しません。

◆はがき
〒622-5185（住所不要）
舞鶴市役所広報広聴課 まで
◆市ホームページ応募
フォーム（アクセス）
からアクセス可

15月号の答え
①〇と ②身体 ③保育士

【広報まいつるアンケート】
◆「広報まいつる」について、あなたの満足度は、次のうちどれですか？
①大変良い ②良い
③不満 ④大変不満

◆広報まいつる6月号で面白かった記事は何ですか？
◆7月1日からレジ袋が有料化されますが、マイバッグなどを使っていますか？

ウイルスに負けない生活習慣

免疫アップの好循環
4つのポイントは、達成することに連動して、好循環を生み出します。こまめに体を動かせば、ストレス解消になり、食欲がコントロールできるようになります。夜には適度な疲労感と眠気がきます。規則正しい生活でストレスが緩和されれば、笑顔も出やすくなります。この機会に生活を見直して、病気に強い生活習慣を身につけましょう！

笑つこと（笑顔でいること）
白血球の一種で、がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞は、笑つこと（笑顔）で活性化されます。また、笑いは睡眠と同じく、自律神経のバランスを良くし、免疫力を向上させます。声を上げて笑っただけでなく、普段から口角を上げて笑顔を作ってみましょう。表情が感情を作るといわれるように、脳がつかれて気分が明るくなることもあります。試してみる価値はありますね。



※背中を伸ばすと筋トレに！

健康教室と相談カレンダー

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	6月25日（木） 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
離乳食教室	5～6か月児の保護者	6月17日（木） 14時～15時30分	◆離乳食の話と試食	先着15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	6月10日（木） 9時～11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	前日までに電話で

※相談・教室は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください。