

## 健康なまちづくりのために 地域の健康推進員さんと共に取り組んでいきます

地域の健康推進員さんは、「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンのもと、「**栄養**」「**運動**」「**休養**」「**健診**」「**生きがい**」を柱に、地域の健康づくり活動を推進するリーダーです。

「**減塩**」や「**野菜摂取**」についての啓発は、滋賀県全体で取り組んでおり、具だくさんのみそ汁や、実物の野菜を使い350gがどれくらいある

のかを見ていただいたり、減塩みそ汁を試飲してもらったりなど、いろいろな工夫を重ねています。



写真提供：豊郷町

### 新型コロナウイルスを

## 予防して 元気でいるために...

#### 新型コロナウイルスとは？

発熱、のどの痛み、咳が長引く（1週間前後）、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性があります。

#### うつらない、うつさないために

「手洗い」「マスク着用」「うがい」「消毒」が大切です  
換気の悪い「**密室空間**」、多数の人が集まる「**密集場所**」、間近で会話する「**密接場面**」の3つの「**密**」を避けましょう

#### これまでに紹介したことに気をつけ、免疫力を上げ体力維持を

栄養と睡眠をしっかりととりましょう  
できる運動を続けましょう……人混みを避けた散歩や家でできる体操やストレッチ等でからだを動かしましょう

#### 新型コロナウイルス感染予防の自衛生活で 心身を衰えさせないために



## 公益社団法人 滋賀県看護協会

〒525-0032 滋賀県草津市大路二丁目11番51号

TEL.077-564-6468(代表) / FAX.077-562-8998

E-mail: sigakan@gold.ocn.ne.jp

ホームページ: <http://shiga-kango.jp/>

《詳細は、ホームページから閲覧して下さい。》



「かいつぶりのわ」の由来 カイツブりは「県鳥」であり、また、滋賀県看護協会のロゴマークにも使用されています。今回県民向けの広報誌を発刊するにあたり、県民のみならず看護職の「輪」が広がればよいと考え「かいつぶりのわ」と名づけさせて頂きました。

上記ホームページより、「かいつぶりのわ」のバックナンバーをご覧いただけます。

# かいつぶりのわ



2020年5月12日(看護の日)は、ナース・ル生誕200年!世界の看護職が看護活動を強化しています。

公益社団法人 滋賀県看護協会

三方良し精神で 看護の力で

## 滋賀を元気に!

住み慣れた地域で健康に暮らせるために

2020.4

第2号

私たち看護職は、「**看護の将来ビジョン**」のもと、皆さまの生涯にわたり6つの点から、さまざまな場で支援しています。







