

保健管理センターニュース

2023年10月

季節性インフルエンザが流行しています

季節性インフルエンザは、流行時期に合わせ、毎年、第36週から翌年の第35週までの1年間をインフルエンザシーズンとして発生動向を調査しています。2023-2024年シーズンは、2023年9月4日が起点となります。今シーズン開始直後の第36週（9月4日から9月10日まで）の横浜市内定点医療機関からの患者報告数は4.91と、流行期入りの目安となる定点あたり1.0人を超えています。



37週（9月11日～9月17日）の定点あたりの患者報告数は、横浜市全体で8.93と、第36週（9月4日～9月10日）の4.91から増加しており注意が必要です。

インフルエンザにかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット等の基本的な感染防止対策を一人ひとりが心がけましょう。今シーズンは、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されます。同時に流行すると、発熱外来が逼迫する可能性があります。本格的な流行の前に、ワクチン接種、発熱などの体調不良時に備えた検査キットや解熱鎮痛薬の用意、咳エチケットや正しい手洗い等、早めの準備が重要です。

出典：横浜市インフルエンザ流行情報2号

<教職員の方へ>

教職員定期健康診断について

健康診断の結果、異常なし・要注意（A・B）と判定された場合も、経年変化（毎年数値が上昇または下降していないか等）を確認しましょう。自分の生活習慣を見直し、改善できることがないか考えましょう。要受診・要治療（C～E）と判定された場合は、自覚症状がなくても放置せず、早めに医療機関を受診してください。健診結果と一緒に「受診結果報告書」が同封されている場合は、医療機関を受診した結果をご自身で記入し、必ず期限までに提出してください。

安全に健康に働ける職場づくりのために、教職員は自らの健康の保持増進に努めるものとされています。健康診断を受けていない方は、個人で医療機関を受診し、労働安全衛生法に基づく定期健診項目を受けてください。受診後、速やかに結果（写し）を、各所属の健診担当まで提出してください。

高齢者の健康

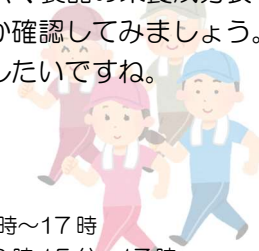
少子高齢化の進行に伴い、多くの職場で高齢の労働者が増えています。総務省の統計によると、2021年における高齢（65才以上）就業者の割合は全体の13.5%に及び、2011年の9.1%から右肩上がりで増加しています。

厚生労働省は2020年に「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」（エイジフレンドリーガイドライン）を公表し、具体的な取り組みを示しています。このうち労働者が取り組むべき事項として、①身体機能や健康状況を把握する。②日頃から運動を取り入れ、食習慣の改善等により体力の維持と生活習慣の改善に取り組む。といったものが挙げられています。

65才以上の運動について、「健康づくりのための身体活動基準」を参考にすると、週2時間半のウォーキング（時速5～6km）と同程度の運動が健康づくりの目安となっています。

また高齢者の食事において不足しがちなのがたんぱく質です。65才以上の男性は一日に60g、18才以上の女性は50gのたんぱく質を摂ることが推奨されています（日本人の日本人の食事摂取基準）。食品100gあたりに含まれるたんぱく質の量や、製品の栄養成分表などを参考に、推奨量が摂取できているかどうか確認してみましょう。

年齢を重ねても、健康に働ける身体を目指したいですね。



キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

（保健管理センター 金沢八景キャンパス）

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	月2日(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

*詳細はお問い合わせください