

第4回日本の食育セミナー 「守りたい日本の食文化」概要

日時:平成21年11月8日(日) 13:00~16:00 受付開始12:30

共催:東京都 会場:東京都庁第一本庁舎 5階大会議場 参加費:無料

定員:500名(希望者多数の場合は抽選)

第1部 講演「美しく健康であるための食文化 ~アクティブ・エイジングを目指そう~」 講師:朝倉 匠子 先生

第2部 参加型パネルディスカッション 「健康管理士たちと東京を食べよう」 パネリスト3名とコーディネーターによる食材の安全性や食料自給率についてのパネルディスカッションを行います。会場の皆様との意見交換も予定しております。

<パネリスト> 行政で食材の生産に携わっている方...坂本 里美 氏(農林水産省) 農業の現場で食材の生産に携わっている方...J Aの方(予定) 消費者代表...健康管理士一般指導員の方



来る平成二十一年十一月八日(日)東京都庁第一本庁舎に於いて、「第四回日本の食育セミナー」を開催致します。今回のテーマは「守りたい日本の食文化」です。 超高齢社会を迎える中で、若い時から充実した年の重ね方を考える事が必要になってきました。現在、日本に昔から伝えられている食文化が見直されています。美しく健康でいるために、現代社会に合った方法で、それらを取り入れる事について考えてみませんか? 第一部は、講師に特定非営利活動法人「アンチエイジング・ネットワーク」理事であり、テレビや雑誌で大活躍の朝倉匠子先生をお迎えし、「美しく健康であるための食文化~アクティブ・エイジングを目指そう」と題し講演をして頂きます。

アクティブ・エイジングとは、老いを消極的に捉えないで、若さを保つて積極的に年を重ねていこうという考え方で、時間は誰にでも平等で、人は誰しも年を重ねていきます。最近では老化防止、若返りの方法の情報が多く出回っています。それらを賢く、上手に取り入れて、無理のない範囲で努力を重ねていく事が「ステキな年の重ね方」につながると思います。そこで、今回は食文化を中心とした新しい「エイジング」について提案して頂きます。大人にも人生の後半生を充実させるための学びが必要ですが、ともに学びましょう! 第一部は、「健康管理士たちと東京を食べよう」をテーマに、参加型パネルディスカッションを行います。大都市東京においても、多くの伝統的食材が生産

平成二十一年十一月八日(日) 東京都庁にて 「第四回 日本の食育セミナー」開催決定!! 「守りたい日本の食文化」

されています。東京で「食文化」と違和感を感じる人もいるかもしれませんが、東京にも意外に農家は多く、野菜栽培を中心とした生産額は年間三百億円近くにも上っています。安心で新鮮な食材を得るために、東京で生産された食材の安全性や食料自給率、環境に優しい食材について勉強してみませんか? 今回は、行政で食材の生産に携わっている農林水産省関東農政局消費生活課長の坂本里美氏、農業の現場で食材の生産に携わっているJ Aの方、健康管理士一般指導員の方と一緒に、食材のレシピを交えながら食の安全性と食文化について考えます。 申込み方法等詳細は、今回の健康管理士ニュースやホームページにて随時お知らせいたします。この機会に是非ご参加下さい。



朝倉 匠子 先生 プロフィール 青山学院大学在学中より、CMモデルとして活躍。その後、経済インテリビアを経て渡米。カリフォルニア大学で「ジェロントロジー(加齢学)」を学び、「エイジング・スペシャリスト」としてテレビ、雑誌等メディアでも幅広く活躍中。 「エイジング革命」等の著書を出版するとともに、心理学の専門家とも連携しながら、アクティブ・エイジングを提案。多くの講演活動を行っている。現在、中高年の新しいライフスタイルの提案にも積極的に取り組んでいる。またモデルとしても、変わらぬ美しいスタイルが共感を集めている。

健康管理士 能力開発講座

色のパワーで心と体イキイキ! 好評の内に終了しました

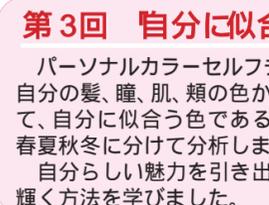
去る平成二十一年四月二日から四月二十三日の毎週木曜日、京橋プラザ区民館に於いて、健康管理士能力開発講座「色のパワーで心と体イキイキ!」を全四回にわたり開講致しました。 私たちの身の回りには常に色があり、色は人に与える影響は衣食住全ての面で、はかりきれません。例えば、食べ物の色が食欲に影響を与えたり、寝室の色が睡眠の質を変えたりします。今回の講座は、有限責任中間法人日本パーソナルカラーリサーチ協会と株式会社カラースペース・ワムの協力のもと、色の効果やその活用する方法について基礎から学べる講座でした。 色のプラス面、マイナス面の心理効果、色を食に活かすテーブル周りの配色レッスンや料理の盛り付けのテクニック、自分らしい魅力を引き出す「パーソナルカラー」の発見、大きな紙に自由に絵を描き、カラーセラピー体験でストレス発散等、様々な教材を使用して、具体的に実習形式で学べる内容となっていました。 一回目から三回目はグループワークが中心で、毎回同じグループでやりたいたいという受講生からの声もあり、三回とも同じグループで学習して頂きました。同じメンバーでのグループワークは、リラックスして和気あいあいと意見交換ができ、どのグループも楽しそうに話し合い、発表されていました。 皆様大変満足されて、好評を頂きました。受講された方の声を一部ご紹介いたします。 色の楽しみ方、大切さが分かって楽しかった。 自分のパーソナルカラーが分かり、生活に活かせるようになった。 今まで経験した事のない体験ができて、知らない事を知る機会になった。 カラーアレンジメントに魅力を感じた。 カラー心理学まで学べて良かった。 さらに知識を深めたいと思う。 家庭での食事でも、料理の盛り付けを実践してみようと思った。



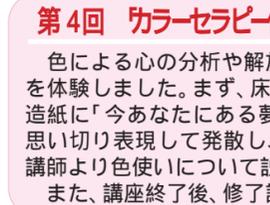
第1回 「色の持つ心理効果」を知ろう 日々の生活における色の心理効果の基本、効果的な色の使い方を学びました。グループごとにカードを使用して、色の寒暖や強弱のイメージを話し合いました。その後、講師より色相と色調、色の持つプラス面とマイナス面についての説明があり、最後に写真のイメージについてグループごとに発表しました。



第2回 「食」における色の使い方 「食」を楽しむ配色術を学びました。心地の良い配色、会話がはずむ配色、食欲がすすむ配色等をグループで話し合いました。 また、料理を引き立てる盛り付けの形・色・余白等のポイント、クロスや照明の違いによるテーブルコーディネートの方法の説明がありました。



第3回 「自分に似合う色」を知ろう パーソナルカラーセルフチェックシートを使用し、自分の髪、瞳、肌、頬の色から、布ドレープを使用して、自分に似合う色である「パーソナルカラー」を春夏秋冬に分けて分析しました。 自分らしい魅力を引き出し、心も体も軽やかに輝く方法を学びました。



第4回 「カラーセラピー体験」で心を解放しよう 色による心の分析や解放であるカラーセラピーを体験しました。まず、床に寝てリラックスし、模造紙に「今あなたにある夢」を自由に描き、自分を思い切り表現して発散し、発表しました。その後、講師より色使いについて説明がありました。 また、講座終了後、修了証が授与されました。

全国健康管理士寄稿

同略敬称

健康管理士会より

《代表が新たに就任しました》

大阪府健康管理士会
新代表 釜野 博 氏

〒559 0013
大阪市住之江区御崎六丁目二六五
TEL 072 496 3660

愛知県健康管理士会
新代表 戸松 義明 氏

〒454 0946
名古屋市中川区一色新町2丁目311
TEL FAX 052 301 6640

静岡県健康管理士会

七月の勉強会

日時：七月十九日(日) 午前10時～12時
場所：グランシップ
「交流分析で知る」ことからの関係
内容：交流分析とは？
心が及ぼす体への影響
自分をどうやって眺めようか？
初めに交流分析についての簡単な説明をし、心が及ぼす体への影響をお話します。健康管理士も、まずはクライアントのお話をきき、自分の考え、感じ方の癖を知ることが必要なので、最後に心理テストをやってみて頂き、解説します。
(静岡県健康管理士会 唐生 博光)
TEL 053 585 0080

川口市健康管理士会

森田講師による健康体操の学習
日本ウォーキング協会の柏講師による学習、太極拳の学習等、各人のスキルアップをはかりました。
(川口市健康管理士会 磯部 芳江)

沖縄県健康管理士会

去る五月十日(日)、左記の新事務所に移転しました。
〒900 0016
那覇市島崎丁18-1 シャトル塩浜一階
環境システムサービス株式会社内
TEL 098 863 7080

会員の皆様、住所不明で郵便物が戻って来る方がいます。ご連絡下さい。沖縄県の健康管理士の皆さん、一緒に頑張りませんか？是非ご入会下さい。
(沖縄県健康管理士会)

兵庫県健康管理士会

去る四月二十六日(日)、「第七十五回定期ミーティング」において分科会発表会を行いました。食育「運動」メンタルヘルス「ポランタリーイベント企画」の四つに分かれて、分科会の成果を発表するという事で、それぞれが趣向を凝らした発表を行い、とても勉強になったと好評でした。



＜「運動分科会」発表の様子＞

また、当会では毎月第四日曜日、西宮市内において健康講座「はじめの歩」を開催しています。来る七月二十六日(日)は、薬膳料理講師で健康管理士でもある渡部美智余先生をお招きし、食にまつわる講演をして頂く予定です。詳しくは事務局までお問合せ下さい。勉強や活動の場を求めておられる方、資格を活かしたい方、楽しい交流の場を求めておられる方は是非一緒に活動しましょう。ご連絡を心よりお待ちしております。
(兵庫県健康管理士会 事務局)
TEL FAX 0798 700 0241
URL http://hshn.jp/

愛知県健康管理士会

去る四月十一日(日)、愛知県健康管理士会の総会を開催しました。今回はNPO法人化に向けての通

過点として位置づけられた総会でした。来賓の森田事務局長より健康管理士の現状等の報告がありました。総会終了後、初めての試みとしてグループディスカッションを行いました。議題は、「みんなで考えよう、資格の活かし方」当会への要望、日本成人病予防協会へ要望としました。会員個々の意見が出され、交流も深める事ができて大盛況でした。今後も実力アップを目指し頑張っていきます。
愛知県健康管理士会ではNPO法人化に向けて活動しております。有資格者の知識や経験を活かして一緒に活動しませんか？
(愛知県健康管理士会会長 戸松 義明)
TEL FAX 052 301 6640

山口県健康管理士会

平成二十一年も、もう既に半年が過ぎてしまいました。新しいウィルス、高速道路の定額料金で人の動きも忙しい世相の昨今ですが、皆様のお身周りはいかがでしょうか？山口県健康管理士会も人間に例えるなら、やっと這い這いが出来る位に変わってきたかな？というところでしょうか。這い這いがはたかり返ったり、後ずさりもしたり、這えば立て、立てば歩きの親心。会ではしつかり手足を支えて頂ける、親になって下さる方を求めています。お気軽にご参加下さい。お待ちしております。

秋田県健康管理士会

秋田県健康管理士会では、七月二十日(月)午後二時から、ゆとり生活動センター 遊学舎に於いて、足の悩み解消セミナー 中級編を開催します。お近くの健康管理士の方はふるってご参加下さい。
(秋田県健康管理士会代表 佐々木 聡)
TEL 080 3140 9883

健康管理士東京OP会

新宿を中心に月に一回、ほぼ必ず活用して勉強会をしています。十一月に行行政のイベントに参加するため、盛り上がりがあります。健康管理士の資格を活かして活動したい方、ご連絡をお待ちしております。
(健康管理士東京OP会 村田 淑恵)
携帯電話 090 3041 7154
Email yafuonara@aol.com

埼玉県健康管理士会

去る五月九日(土)、埼玉県健康管理士会の定例会を開催しました。内容は、健康に関する情報交換、高橋会長による栄養素の指導等です。次回定例会より、テーマを絞り、皆で討議する事を決定しました。今後、毎月第一土曜日の午後一時より川口市立西公民館で定例会を開催します。皆様是非ご参加下さい。また、毎月一回健康講座を実施

健康士設立準備委員会

去る五月二十四日(日)、勉強会を行いました。大内田会員より、

していましたが、非常に好評のため、それと併行して、川口ふれあい館で年間を通じて健康講座を開く事が決定しました。
(埼玉県健康管理士会広報部長 平方 睦男)
TEL 080 3414 3693
Email mnt512@nab.ne.jp

カウンセリングの基礎知識についての講演、新型インフルエンザ対策についての意見交換、梅干しツアリーの応募状況、今後の運営について話合いました。梅干しツアーは地元新聞二社で掲載があり、参加者を募集する事ができました。
(鹿児島県健康管理士会設立準備委員会 緒方 祥之)
TEL 080 3990 3015 亀田



＜勉強会の様子＞

北海道健康管理士会設立に向けて

二〇〇四年に健康管理士の資格を取得しました。当時、北海道健康管理士会が存在しており、私も一緒に活動していた一人ですが、現在は会が存続していません。北海道ですべて活躍させている方もいらっしゃると思いますが、資格をどう活かしたら良いのか？と悩んでいる方も多いためではないでしょうか。私もその一人です。北海道健康管理士会を設立して、自分自身のスキルアップ、地域の方々にも喜ばせる活動を広めていきませんか？是非皆様の知恵と力をお貸し下さい。連絡お待ちしております。
(北海道札幌市 林 俊子)
TEL 090 8632 7396
Email hoku.heal@gmail.com
Blog http://h-heal.jp/justlog.jp/

茨城県健康管理士会設立に向けて

健康管理士ニュース五月号に掲載して頂き、茨城県内に在住する五、六名の健康管理士の方々から賛同のメールや電話を頂きました。「茨城県に健康管理士会を」という志を持たれている方がいる事が判り、自分を含めたこれらの方々のお気持ちの結果として会の発足にこぎつけたいと思っております。
(茨城県ひたちなか市 仙波 康成)
TEL 029 219 5888
Email trea.h.y.k.s@n.wak.com

第5回関東圏健康管理士活動報告会 開催！
～活かそう貴方の「健康管理士」資格～

「せっかく取った資格をどのように活用すればよいのか」等々悩んでいる方、そんな貴方に少しでも解決の糸口になればと今年も企画しました。実際に資格を活かして活躍している先輩の話や、皆様の今後の活動の指針として頂き、少しでもご活躍一助となれば幸いです。また、健康管理士仲間の輪を広げる機会として、1人でも多くご参加頂ければ幸いです。

日時：平成27年7月26日(日) 会場：勤労福祉会館 6F大会議室(池袋駅南口より徒歩約7分)
参加費：500円 定員：100名(先着順) 主催：関東圏健康管理士連合会(東京・神奈川・埼玉・千葉)
開場：13:00 開演：13:10
第1部：13:25-14:25 講演「笑いがニッポンを救う～生涯現役でピンピンコロリ！～」
講師：江見明夫氏(社会教育家・アチーブメント江見義塾塾長)
第2部：14:30-15:30 「私は資格を活かしてこんな活動しています」
健康管理士の諸先輩に実績作りのノウハウを語ってもらいます。
第3部：15:40-16:45 「パネルディスカッション」
健康管理士として活動する過程で、悩んでいる事等にお答えしていきます。

セミナー終了後、懇親会(自由参加)を行います。＜開催時間7:00-19:20 費用：1,000円＞
セミナー参加費及び懇親会費用は当日受付にてお支払い下さい。
申込み先：「氏名・郵便番号・住所・電話・FAX・番号・メールアドレス・資格番号」を明記の上、下記までお申込み下さい。
関東圏健康管理士連合会 世話人代表 東京都健康管理士会 代表 金岡健二
TEL・FAX 042-365-0584 E-mail: tokyo@healthealthcare.or.jp

第 回 健康管理士養成指定校紹介

倉敷芸術科学大学 (健康科学科)

本学科は、個人に対応した安全で効果的な運動を実践するための運動プログラムの作成と指導を担う健康運動指導士、健康運動実践指導者の養成校として認可されています。それらの受験資格取得に必要な科目を健康管理士のカリキュラムに読み替える事ができたため、無理なく資格試験に取り組める事が魅力でした。また、健康管理士の資格を有する事で、総合的な健康管理を実践できる人材を養成でき、他校にはない強みとなっています。健康管理士のテキストは平易な表現であり、内容を講義に盛り込む事で、講義内容を効果的に理解する事ができています。これから活躍の場を広げ、資格の認知度と地位の向上を図っていく事が重要であると思います。(浅川先生)

群馬社会福祉大学短期大学部 (介護福祉学科)

本学は介護福祉士を養成しており、その役割は日常生活が困難な人に対して、入浴や食事等の介護を行ったり、介護に関する相談や指導を行う事とされています。本学では健康維持の必要性認識のもと、以前から予防介護のために必要な教育内容を組み入れてきました。健康維持のためのアドバイスができる事が、今後ますます必要になるであろうという考えからです。そのような本学の考えと、健康管理士の養成カリキュラムが合致した事もあり、レベルアップのためにも導入させて頂きました。健康は国民共通の関心事であり、健康維持についての知識は利用者とのコミュニケーションツールにもなっています。(大竹先生)

健康管理士インタビュー

「活動の現場」



五十嵐五十鈴さん（東京都）



写真左：妹の美鈴さん 写真右：五十鈴さん

今回ご紹介するのは、「ご自身でお店をされながら、芸能活動や葛飾区の「明るい選挙推進委員」等幅広い活動をされている五十嵐五十鈴さん。各庁や企業の教育関係の映像に多く出演されるとともに、テレビ朝日「相棒」等ドラマにも出演されています。現在は、双子の妹さんとアリコジャパンのCMに出演されています。東京の資格取得説明会では資格取得者の声という事でお話頂きました。

健康管理士一般指導員の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由は何ですか？

母から譲り受けた資生堂のお店をやっており、資生堂のセミナーで健康管理士一般指導員の資格を知り、受験しました。色々な事に挑戦するにあたり、初めての一步として良いきっかけになりました。

資格を持つている人と持っていない人では、同じ事をお話しても耳の傾け方が異なるため、資格を持つている事は重要だと考えました。

お店でお客様にアドバイスや指導を行う上で、健康管理士一般指導員が役立っていると思うのですが、どのようにアドバイスされていますか？気を付けている点を教えてください。

お店では、「ほすび」や資格取得のために学んだ知識を活かし、私はいくつかの事をやっていて、これが良いというのを、実践を交えてお伝えしています。押し付けるという事ではなく、どちらかというと同じ位か一歩下がった目線で自然にお話します。そうすると、納得して自然に身につけて頂きます。

子どものお客様は、色々な情報を良く吸収されていますが、実行されていないため、勿体無く思います。ですので、簡単に実行できる身近な事からお伝えする様にしています。

葛飾区では、保健所や医師が主に健康に関する講演を行っています。健康に関する冊子等が置いてありますが、なかなか手に取って見る機会が少ないのが現状です。日本成人病予防協会が文京区と企画された「健康まちづくり活動支援講習会」の様に、身近な人達がお話し、勉強する機会を作る事は非常に大切だと思っています。

そこで、明るい選挙推進委員でもミニ講演会等資格を活かして活動していきたいと考えています。健康管理士一般指導員という資格を皆さんに認知して頂けるように、自分で色々な企画し、力をつけてやっていきたいです。

今年の食育セミナーの講演に「アンチエイジング」が出てきましたが、美しく健康でいるためにどのような事をされていますか？

私自身は、早寝早起き朝ごはんを土鍋や鉄の鍋で炊いて、小豆やかぼちゃを入れたりして食べています。サプリメントを飲んだり、有酸素運動をしたりも自分でマッサーをしたりもしています。内面的には、ボランティア活動を通じて、様々な年代の人と触れ合え、アンチエイジングにつながっています。お化粧やおしゃれをして色々な場に出る事も大切ですね。

また、「ほすび」にもありますように、歯は話す事や食べる事においてとても大切な役割を担っていますので、専門医のいる歯科医院に通って、歯のメンテナンスを定期的に行っています。

葛飾区の「明るい選挙推進委員」をされているそうですが、健康管理士一般指導員を活かして地域でどのような活動をされていますか？

お店以外に健康管理士一般指導員の資格を様々なところで活かされているそうですが、どのような活動をされていますか？



資格取得説明会でのお話の様子

健康管理士一般指導員として、今後はどのような方向性で活動していきたいとお考えですか？

健康管理士一般指導員は素晴らしい資格だと思います。一人でもいっと「ほすび」を送られてきて、食事を気をつけたり、生活を見直すきっかけになります。治療を行うのは医師ですが、予防をするのは自分自身ですので、知識を持つ事が大切ですね。

先輩の方が、キャッチフレーズは「健康管理士のきんさん、ぎんさん」と言っていました。その様に、健康で美しく年を重ねるノウハウを皆様にお伝え出来る様に、講演等で頑張りたいと思います。

芸能活動をはじめ、幅広い分野で活躍されていますが、健康管理士一般指導員に興味を持って下さる方がさらに増えていくと良いですね。今後益々のご活躍をお祈りしています！

気をつけよう 季節の病気

7・8月 ~ プール熱(咽頭結膜熱) ~

？ プール熱とは？

正式名は「咽頭結膜熱」で、プールの水を介して伝染する事があるため、俗称で「プール熱」と呼ばれています。アデノウイルスという微生物に感染する事が原因で、実際にはプールに入らなくても咳やくしゃみ等から飛沫感染をする事も少なくありません。アデノウイルスの潜伏期間は、約5日~1週間です。主に6月頃から増加しはじめ、7~8月にピークを迎えます。約8割が5歳以下の小児であり、特に2~4歳児の感染が多く報告されています。

？ 大人もかかるの？

プール熱という、主に幼児や小学生がかかる病気であるとの認識があります。その名の通りプールで感染するものだとされてきたからです。しかし、プール熱は子どもだけがかかる病気ではなく、大人でもかかる病気である事を知っておきましょう。

？ 症状は？

高熱... 38~40度の高熱が4~7日間続きます。熱はなかなか下がらず、元気もなくなります。

結膜炎... 目が赤く充血し、痛み、目やにが出て、目を開けているのがつらくなります。

喉の痛み... 喉が赤く腫れ、4~5日間痛みます。咳が出て、扁桃腺炎を伴う事も多くあります。

そこで！ 予防！

感染力が強いので、予防には気を付ける必要があります。かかった子どもは、学校保健法によって幼稚園や学校を休まなくてはなりません。症状が消えても2日間は幼稚園や学校を休ませます。

【プールから上がった後】

よく目や手を洗う。よくうがいをする。シャワーでプールの水をよく流し、タオルを他の子と共有しない。

【家では】

タオル、洗面器、食器等を家族と共有しない。大人の家族も手洗いをこまめにする。

頭の体操「チャレンジザクロスワード」

カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい。

＜よこのカギ＞

- 頭が三角形で、手がかま状になっている昆虫。
- 本の表紙に傷や汚れがつかないようにかぶせるものこと。
- 明治時代前後に来日した西洋人が住んだ家。神戸や横浜に多くみられる「館」。
- 物事の絶頂。
- 梅雨の時期に咲く花。色が青から赤紫へ変化することから「七変化」ともいわれる。
- 学生が学校に通うこと。

＜たてのカギ＞

その人に対する評価が高くなること。「上がる」。

白と黒の鍵盤を指先でたたいて、音楽を奏でる楽器。手などで体を揉みほくして、血行や筋肉疲労を改善する方法。5円硬貨の表にデザインされている花。

湯煙、湯もみが有名な群馬県にある温泉の町。物事が分かること。

発言だけでなく誰にでもできるが、実行するのは難しいこと。「は易く行は難し」。

イタリア料理に用いる代表的なハーブ。

金融機関が、会社、個人などに金銭を貸し出すこと。貸付。

野菜に含まれる渋みやえくみのある成分。

ヒント オーストラリア

こんな年でした 1963年

1963年は 20世紀最後の皆既日食があった年

日本国内で4年ぶりとなる皆既日食が、7月22日に種子島、屋久島、奄美大島等で観測できるそうです。日本20世紀最後の皆既日食があった年は、一体どんな年だったのでしょうか？

＜ニュース＞

- 三井三池炭鉱爆発事故
- ケネディ大統領暗殺
- 草加次郎事件・名神高速道路開通・日本初の原子力発電に成功
- 北九州市発足・サイパン発着・テレビ宇宙中継実験に成功

答えを「ほすび」の添削問題の回答欄にご記入の上、7月31日(金)までにお送り下さい。正解者の中から抽選で3名様に、丈夫で熱が逃げにくいステンレス断熱重構造で、高い保温と保冷力を持つ「携帯用ステンレスボトル」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答え「ダンス」でした。抽選の結果、大阪府の山原好子さん、島根県の大橋伸子さん、東京都の舎川明美さんが当選されました。おめでとうございます！

＜編集後記＞

新型インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込む「飛沫感染」、ウイルスで汚染された環境や物等に触れることによって、皮膚を介して感染する「接触感染」によって感染します。感染を防ぐために、外出したら手洗い、うがいを行いましょう。また、咳やくしゃみが出る時はマスクを着用しましょう。(編集部)