

正しい手洗い、咳エチケット

多くの感染症は、正しい手洗い、うがいで予防が可能です。また、咳やくしゃみなどの症状がある人が、他の人に移さない配慮により、感染拡大を防止できます。



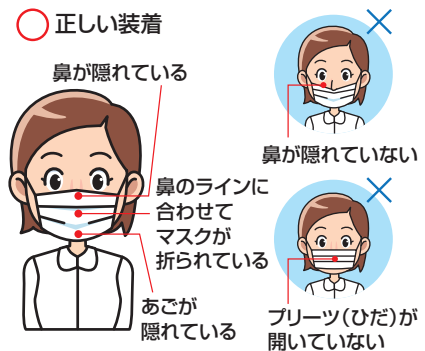
家庭での手洗いは最低でも15秒以上、できれば30秒以上時間をかけるのがおすすめです。

世界中の人々が知っている「ハッピーバースデー」※の歌を2回歌うとだいたいその時間になります。

しっかり流してゆすぎ、清潔なタオル（一人1枚または使い捨てのペーパータオル等）で拭くことも大切です。

咳エチケットとは、咳やくしゃみのあるひとが、正しい対応をすることで、感染を防ぐ方法です。

イラストのポイントをよく見て正しい対応を身につけましょう。



※「Happy Birthday to You …」で始まるお誕生日を祝うために歌われるアメリカの歌。日本では「お誕生日の歌」の曲名で紹介されている。



該当欄に印を
つけましょう!

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間に 内容を伝えた

備えて安心!ローリングストック法



日ごろから室温で保存できる食料や飲み物を多く備え、定期的に、賞味期限の古いものから普段の食事として使用し、順次買い足して行く備蓄方法を「ローリングストック法」といいます。

災害時は、野菜が不足するので、レトルトパウチの野菜スープや豆の煮物、野菜ジュース、果物の缶詰などは便利です。また、主菜となる肉や魚のレトルト缶詰も常備し、「水（飲料）」「主食」「主菜」「副菜」「癒やしとして甘いもの」まで意識して備えると万全です。

飲料は水に加えて、お茶やコーヒー、自分の好きな飲み物もあると災害時に気分が安らぎます。

水で戻せば食べられる「アルファ化米」や「水戻し餅」などは、普段の食事で食べてみて、料理の工夫などを身に付けておけば安心です。

詳細は下記ホームページをご覧ください。

「いざという時の心構え 災害時の食に備える」(兵庫県)

http://web.pref.hyogo.jp/hw13/hw13_000000065.html



該当欄に印を
つけましょう!

読んだ	気をつけている または実践している	家族や仲間に 内容を伝えた

消費エネルギー量の目安(運動)

カード1枚のエネルギー消費量は、すべてほぼ体重(kcal)に相当

例) 体重70kgの人がウォーキング(時速4.8キロ)を18分実施すれば約70kcalのエネルギーを消費

●ウォーキング 時速4.8キロ 18分 	●ウォーキング 時速6キロ 15分 	●ジョグ& ウォーク 10分 	●ジョギング 9分 
●ランニング 時速8キロ 8分 	●自転車エルゴ メータ 20分 50W 	●水中運動 ●アクアビクス 15分 	●エアロビック ダンス(やさしい) 12分 
●自転車エルゴ メータ 11分 100W 	●エアロビック ダンス(ふつう) 9分 	●テレビ体操 ●家での体操 18分 	●ゴルフ ()内カート利用 13分 18分 ※待ち時間を抜くと 18ホールで2~3時 間(120~180分)と なります。 
●水泳ゆっくり ゆっくり 10分 普通 6~8分 	●テニス ()内ダブルス 9分 (12~10)分 	●登山 1~2キロの 荷物を背負って 8分 	より正しくエネルギー消費量を求める場合は、体重に1.05を乗じてください。

(出典:「特定保健指導における運動指導マニュアル」NPO法人日本健康運動指導士会)

消費エネルギー量の目安(生活活動)

カード1枚のエネルギー消費量は、すべてほぼ体重(kcal)に相当

例) 体重60kgの人がやや早歩き(時速5.6キロ)を16分実施すれば約60kcalのエネルギーを消費

● ゆっくり歩き

買い物、犬を連れて、
幼い子どもを連れて
時速4キロ

20分



● 普通歩き

一般人の平均速度
通勤 時速4.8キロ

18分



● やや早歩き

急いでいる歩行
時速5.6キロ

16分



● 速歩

急いでいる歩行
時速6キロ

15分



● かなり速歩

運動のような歩行
時速6.4キロ

12分



- 日曜大工
- 屋内の掃除
- 家財道具の片付け

20分



- 掃除機かけ
- モップかけ

17分



- 風呂掃除
- 床みがき

16分



- 動物の世話
(歩く&走る)
- 子どもと遊ぶ

15分



- 自転車に乗る

15分



- 軽い荷物運び
- 電気・配管作業
- 箱詰め作業

17分



- 車いすを押す
- 屋根の雪下ろし

15分



より正しくエネルギー消費量を求める場合は、体重に1.05を乗じてください。

- 耕作
- 苗木の植栽
- 家畜への餌やり

13分



- 雪かき(スコップ)
- 家具・家財道具の移動・運搬

10分



- 階段上り
- 農作業(重労働)
- 重い物の運搬

8分



(出典:「特定保健指導における運動指導マニュアル」NPO法人日本健康運動指導士会)

摂取エネルギー量の目安

下記の数値はあくまでも目安となるものです。食品の大きさ、使用する材料や分量によって違いが生じます。

ご飯類、パン、その他

親子丼	510kcal
海鮮丼	510kcal
カツ丼	860kcal
すし 1皿(2貫)	
淡泊なネタ	80kcal
脂がのったネタ	120kcal
カレーライス	760kcal
グラタン	520kcal
ラーメン	
みそ	480kcal
こってり	580kcal
トースト(バター8g・6枚切り)	230kcal
あんぱん	320kcal
ジャムパン	280kcal
メロンパン	450kcal
デニッシュ	450kcal
練乳入りフランスパン	420kcal
サンドイッチ	300kcal
バーガー	
チーズ	330kcal
てりやき	480kcal
フライドポテト(M)	400kcal

パスタ

ナポリタン	650kcal
カルボナーラ	870kcal
やきそば	550kcal
お好み焼き(豚玉)	550kcal

和菓子

大福	270kcal
今川焼き	160～220kcal
みたらしだんご	120～150kcal
せんべい(米菓・1枚)	40kcal
カステラ(1切れ)	120kcal

洋菓子

プリン	160～200kcal
シュークリーム	250kcal
ドーナツ	250kcal
アイスクリーム	170～370kcal
チーズケーキ	300kcal
ショートケーキ(生クリーム)	320kcal

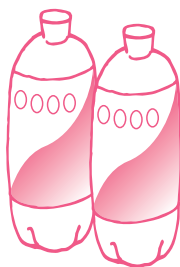
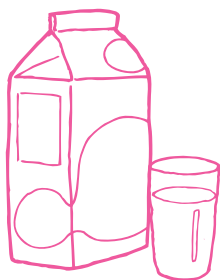


摂取エネルギー量の目安

下記の数値はあくまでも目安となるものです。食品の大きさ、使用する材料や分量によって違いが生じます。

ジュース類

100%果汁ジュース(200ml)	80kcal
コーヒー(190ml)	
カフェオレ	85kcal
ブレンド	65kcal
微糖	35kcal
ブラック	0kcal
紅茶(280ml)	
ミルクティ	105kcal
レモンティ	80kcal
ストレート	40kcal
牛乳(200ml)	120kcal
ヨーグルト飲料(200ml)	130kcal
スポーツドリンク(500ml)	95～125kcal
炭酸飲料(500ml)	200～240kcal
ゼロ表示飲料(500ml)	0～24kcal
オフ表示飲料(500ml)	25～99kcal



アルコール類

ビール	
(350ml)	140kcal
(500ml)	200kcal
フリー・ゼロ表示の発泡酒(500ml)	100kcal
日本酒1合	190kcal
焼酎(ダブル)	85kcal
酎ハイ(350ml)	200kcal
ワイン	
グラス(185ml)	130kcal
ハーフ(370ml)	260kcal
ウイスキー(ダブル)	140kcal

つまみ

なんこつから揚げ	120kcal
手羽から揚げ(1本)	100kcal
焼き鳥(2本)	150～300kcal
刺身三種盛り合わせ	180kcal
海鮮サラダ	320kcal
チーズ・ポテト鉄板料理	300kcal程度