



# NEWS LETTER vol.3

※当委員会は、新型コロナに代表される感染症や自然災害の調査・検証、復旧・復興、防災対策等を目的として設置された特別委員会です。適宜情報提供を行って参ります。

## 「防災食品展」がパシフィコ横浜で開催 令和4年2月

非常食としてだけではなく、缶詰やレトルト食品等、「普段からあるものを無理なく備蓄することで災害に備える」をテーマに16社・団体が参加し、来る、令和4年2月3日(木)～4日(金)の2日間、パシフィコ横浜、「震災対策技術展」に併せて、第2回「防災食品展」が同時開催されます。今年、7月に静岡県熱海市における土砂災害が発生する等、全国各地に甚大な豪雨・洪水被害をもたらした令和3年7月豪雨、東京都や埼玉県で東日本大震災以来10年ぶりとなる震度5強を観測し、約80,000人を超える帰宅困難者の発生する等、2021年も大きな災害が発生する年となりました。 昨年から続く新型コロナウイルス感染症の影響による「おうち需要」や「在宅機会」の増加により、非常食や家庭用缶詰、レトルトパウチ市場等の保存食の需要は、高まりをみせています。災害時の備えに欠かせない「防災食・非常食」は、味、アレルギー対応等、開発が進み、一つの食品産業へと成長しています。



ぜひ会場内で手に取って、試食して、地震や自然災害への備えを推進する機会としてご活用ください。

## かながわペイ はじまる

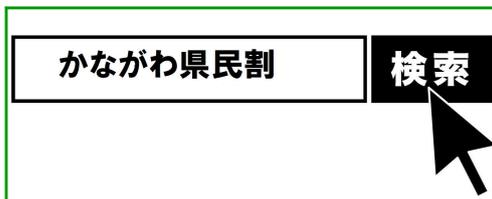
神奈川県は、かながわPay アプリを使って支払うと1人につき最大1万ポイント還元する「神奈川県・消費喚起事業 総額70億円還元キャンペーン」を10月25日に開始しました。ポイント還元総額が予算上限(70億円)に達成次第、終了となります。「総額70億円還元キャンペーン」では、決済・ポイント管理・加盟店検索機能を搭載した無料アプリ「かながわPay」と、既存のQRコード決済サービス(au PAY・d払い・はまPay・LINE Pay・楽天ペイ)を活用。かながわPay加盟店に掲出されたコードをアプリで読み取って、連携する5つのいずれかのスマートフォン決済サービスで支払うと、1人1万ポイントを上限に決済額の20%または10%の期間限定ポイントが決済日の8日後を目安に付与される。期間限定ポイントは2022年2月28日まで有効。



## 地元かながわ再発見 GO TOトラベル代替

神奈川県は、新型コロナウイルス感染拡大により深刻な影響を受けた観光事業者を支援し、県民に地元かながわの魅力を再発見してもらうため、県民限定の県内旅行を補助する「地元かながわ再発見(かながわ県民割)」を2021年12月1日正午より実施しました。利用方法は、対象となる旅行商品を取り扱う登録事業者のホームページや販売窓口等で購入することができます。

なお、登録事業者については、12月1日(水曜日)12時以降当ページの「登録事業者一覧」にて御確認いただけます。



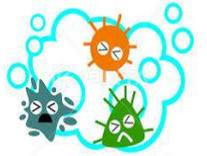
ご注意!  
各社予算終わり次第  
割引終了です。

割引額	
<b>県民限定</b>	
県内の宿泊旅行(旅行代金6,000円以上)	定番エリア <b>3,000円</b> 割引
	再発見エリア <b>5,000円</b> 割引
-----	
県内の日帰り旅行(旅行代金3,000円以上)	定番エリア <b>1,500円</b> 割引
	再発見エリア <b>2,500円</b> 割引

# 新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について

## ★手や指などのウイルス対策

1. 手洗い: 手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すぐと1万分の1に減らせます。
2. アルコール(濃度70%以上95%以下のエタノール)  
手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。アルコールは、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するものです。＜使用方法＞濃度70%以上95%以下(※)のエタノールを用いて、よくすりこみます。



## ★モノに付着したウイルス対策

1. 熱水  
食器や箸などには、熱水でウイルスを死滅させることができます。＜使用方法＞80℃の熱水に10分間さらします。
2. 塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)  
テーブル、ドアノブなどには、市販の塩素系漂白剤の主成分である「次亜塩素酸ナトリウム」が有効です。「次亜塩素酸」の酸化作用などにより、新型コロナウイルスを破壊し、無毒化するものです。  
＜使用方法＞市販の家庭用漂白剤を、次亜塩素酸ナトリウムの濃度が0.05%になるように薄めて拭きます。その後、水拭きしましょう。
3. 洗剤(界面活性剤): テーブル、ドアノブなどには、市販の家庭用洗剤の主成分である「界面活性剤」も一部有効です。界面活性剤は、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するものです。(厚生労働省hpより)

## ◆室内抗菌コーティング施工による対策

新型コロナウイルス感染症に光触媒が、大変に有効であると発表がありました。(※)

何も対策をしていない室内では、コロナウイルスはどれくらい生き続けるのでしょうか？

名古屋大学のデータでは、布(ソファや椅子など)で2日間、プラスチックやステンレス(机の上等)では7日間も生き続けると示しています。光触媒施工すれば、(机や壁など)コーティングした場所に触れた瞬間から、ウイルスは死滅を始め、1時間で99.7%不活性化(死滅)、2時間で測定不可能なレベルまで、不活性化(死滅)させます。不特定多数の方が来るオフィスには、光触媒コーティングを検討してはいかがでしょうか。

※ 可視光応答形光触媒による新型コロナウイルス不活化を確認 (奈良県立医科大学)

## 「腰痛の為のコアトレーニング」 コロナ禍で在宅勤務が増えて運動不足になっていませんか？

腰痛緩和の為のコアトレーニングを3つご紹介します。これらの運動により筋肉疲労せずに持久力を付ける事が出来ます。

●準備するもの: ヨガマット(あれば)

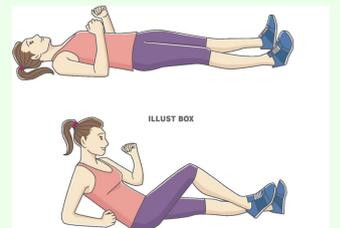
### 1. カールアップ

この運動では腰椎を正常な位置に戻す事を目的とします。

- ① 床に仰向けになります。 ② 片方の膝を曲げて、足を地面に置きます。
- ③ 反対側の足をまっすぐに伸ばしてください。
- ④ 運動中にアーチを維持するため、手を腰の下に置きます。
- ⑤ 上半身を床から少し持ち上げます。

※ 頭だけ持ち上げるのではなく、胸から持ち上げるイメージ

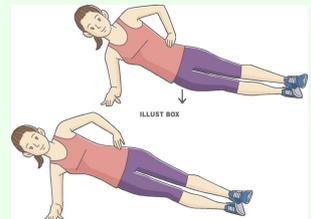
- ⑥ この位置を10秒間保持してから、ゆっくりと腰を下ろします。 ⑦ 反対側も同様に行います
- ⑧ 左右交互に8回ずつ行います



### 2. サイドプランク

背中、腹部の外腹斜筋と内腹斜筋、臀筋、肩と胸の筋肉を強化します。

- ① 床に横向きになり、前腕を肩の下の床の上に置きます。
- ② もう一方の手(上側の手)を体側に沿わせます。
- ③ 足を重ねた状態で、膝を90度に曲げます。
- ④ 前腕と膝下を押して、体を地面から持ち上げます。頭から膝まで一直線にしましょう。
- ⑤ このまま10秒間キープしてください。
- ⑥ 反対側も同様に行います ⑦ 左右交互に6回ずつ行います



### 3. バードドッグ

コアを安定させます。

- ① 四つん這いで、両手の間の地面を見て首を長く保ちます。肩甲骨は下げるイメージです。
- ② 右腕を床と平行になるまで持ち上げます。同時に、臀筋を絞って、床と平行になるまで足を後ろにまっすぐ持ち上げます。※腰を反らせたり、回転させないように注意
- ③ 右腕、胴体、左脚を一直線に保ち、この位置を10秒間キープします。  
※ 骨盤を地面と平行にして下さい
- ④ 反対側も同様に行います。 ⑤ 左右交互に4回ずつ行います

