

こんにちはは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

感染症予防を!

感染症対策や健康管理を心がけましょう。
石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行いましょう。また、普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

〈手洗い〉

ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

〈咳エチケット〉

咳エチケットとは、感染症を他の人に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、咳エチケットを心がけましょう。



胃がん・大腸がん・肺がん

(結核) 検診を延期します

5月上旬から実施を予定していましたが「胃がん検診・大腸がん検診・肺がん(結核)検診」は、新型コロナウイルス感染症の予防対策および感染拡大防止のため、11月・12月に延期します。

対 40歳以上(昭和56年3月31日以前に生まれた方)

※昨年度受診していない方には問診票・受診票が発送されません。受診を希望される方は健康増進課まで申し込みください。

※会社などで受診の機会がある方は、受診の必要はありません。

※自覚症状がある方、検診部位を他機関で管理されている方は対象になりません。

複数回献血のお願い

5月18日(月)
午前10時～11時45分
午後1時～4時

場市役所ロビー

※一人でも多くの皆さんに献血にご協力いただくとともに、複数回献血(年2回以上の献血)をお願いいたします。

すくすく相談 ※予約制

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じます。

・体重の増え、身長の伸びが気になる
・ミルクの飲みが少ない、離乳食が進まない
・ことばが遅い、発達が心配
・歯磨きが上手にできないなど

育児でお困りの方、ご相談ください。相談は無料です。

時 5月18日(月)
午後1時30分～3時

場 総合保健福祉センター

対 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者
時 母子健康手帳・バスタオル



自宅でできる健康づくりを

長引く外出自粛で、ストレスがたまったり、運動不足や筋力低下、生活リズムが乱れてきたと感じることはありませんか?
健康なからだを作るには、食事、運動、早寝早起きが重要です。

○食事

手軽な即席めんや冷凍食品などだけで済ませてしまうと、主菜や副菜が不足し、栄養バランスが崩れやすくなります。

食事の基本は、1日3食、主食(米飯・パン・めん類など炭水化物を多く含む食品)、主菜(肉・魚・卵・大豆・大

豆製品などたんぱく質を多く含む食品)、副菜(野菜・海藻・きのこ・いも類などビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含む食品)をそろえることです。調理の手間なく手軽に食べられる卵・納豆・ハムなどの主菜や、プチトマト・レタス・もやしなどの副菜を常備し、バランスの良い食事を実践しましょう。

○運動

まずは「からだを動かす」ことから始めましょう。日常の掃除や洗濯など積極的に家事をすることも十分な効果が期待できます。また、なじみのあるラジオ体操もおすすめです。からだを動かすことは、体力の向上だけでなく気分転換やストレス解消にもつながります。

継続的な健康づくりを心がけましょう。
「酒は百薬の長」といわれていますが、飲み過ぎると心身にさまざまな病気を引き起こします。

適正飲酒の推進

1日の適切な飲酒量は年齢や体格、その日の体調によっても異なります。一般的に男性の場合、純アルコール量は1日20gで、ビールだと1日500mlといわれています。女性や高齢者はこの量の半量に抑えるようにしましょう。

お酒を大量に飲み続けることは、肝機能障害をはじめ、高血圧、肥満、糖尿病などさまざまな疾患を引き起こす恐れがあります。十分に注意が必要です。他にも、睡眠障害や認知機能低下、アルコール依存症の危険性があります。

飲酒の際は食事をとりながらゆっくりと時間をかけて飲み、強いお酒は喉や胃腸の粘膜を刺激するので、薄めて飲みましょう。会話をしながら楽しく飲むことがストレスの解消に有効です。

毎日の飲酒は胃腸や肝臓の負担になります。これらの臓器を元の状態に戻すために、お酒を飲まない日(休肝日)を週に2日程度作りましょう。自分の体を守るのは自分です。心身ともに健康を保ち、お酒を楽しむためにも適正飲酒を心掛けましょう。

子育て親子の交流の場

「おやこサロン『ひまわり』とスポーツプラザで実施している「子育て親子の交流の場」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5月6日(水)まで閉鎖しています。また、閉鎖期間については、状況により延長する場合があります。最新情報は、市ホームページをご覧ください。
☎ <https://www.city.yachimata.lg.jp/site/kosodate/1898.html>
子育て支援課 ☎443・1693

地域包括支援センターからのお知らせ

◆生活不活発に気をつけて
新型コロナウイルス感染症防止を気にするあまり、動かない時間が続き、身体や頭の働きが低下してしまいがちです。自宅でもできる運動や散歩などの体操などのパンフレットを希望の方に郵送しますので、電話でお申し込みください。
※介護予防教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当分の間、開催を見合わせます。
☎ 地域包括支援センター ☎443-1207

◆コロナウイルスに便乗した悪質商法に注意
新型コロナウイルスの感染拡大の不安に便乗して、「マスクを無料提供する」「金の相場があるのだから今すぐ申し込みを」など、消費者の関心を引き、お金を振り込ませている勧誘が散見されています。話を少しでも不振に思ったら、相手に連絡する前に、ご相談ください。
☎ 消費生活センター ☎443-9299

記号の見方 時日時 場会場 内内容 対対象 定定員 費費用 申申し込み 締締め切り 持持ち物 問問い合わせ

☎444・0815