



【新型コロナウイルス感染症に関する情報】

発熱などの症状がある場合は 病院に行く前に まずは、“電話”で相談を

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、発熱やせき、のどの痛み、けん怠感など初期症状が似ていることから区別することが難しく、また、医療機関での新型コロナウイルス感染症の発生は、集団感染(クラスター)の発生にもつながりかねません。

発熱などの症状がある人は、まずは、かかりつけ医に電話で相談してください。

かかりつけ医を持たない場合は、西濃保健所(受診・相談センター ☎73-1111)へ問い合わせると、最寄りの医療機関が紹介されます。



12月1日は世界エイズデー

感染防止や差別・偏見解消のためには、一人ひとりが正しい知識を身につけることが大切です。この機会にエイズや性について考えましょう。

【HIVとエイズ】

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は、エイズ発症の原因となるウイルスです。感染すると、10年ほどの潜伏期間を経て免疫力が低下し、さまざまな感染症の症状が現れます。これらの症状の総称をAIDS(後天性免疫不全症候群)といいます。

【3つの感染ルート】

- ・ 性行為感染：性行為によって感染します。HIV感染原因のほとんどは性行為感染によるものです。
- ・ 血液感染：感染者の血液に触れたりすることで感染します。
- ・ 母子感染：HIV感染の母親から赤ちゃんへ感染し、母乳にもHIVが含まれます。

HIVは感染力が弱く、握手や食器類の共用、入浴など、日常生活で感染することはありません。



+



+



で体調管理

年末年始の行事やコロナ禍による影響から、普段、規則正しい生活をしている人でも、食事のバランスが崩れたり生活リズムが乱れることがあります。また、寒さから運動不足にもなりやすく、免疫力が低下し風邪などにもかかりやすくなります。

規則正しい生活で、健康にこの冬を乗り切りましょう。

年末年始に心がけたいこと

- ・ 野菜から先に、よく噛んで食べる
満腹感が得られて、食べ過ぎを防ぐとともに、食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。
- ・ 間食はメリハリをつけて
テレビやスマートフォンを見ながら食べると、気づかないうちに食べ過ぎてしまいます。ながら食べはやめましょう。
- ・ 箱買い、まとめ買いに気をつけましょう
たくさんあると、つい傷む前にと食べ過ぎてしまいます。食欲は視覚によっても刺激されるので、目のつかないところに置いておきましょう。
- ・ アルコールは適量にしましょう
「節度ある適切な飲酒」は純アルコールで約20g程度。ビールなら500ml、日本酒なら1合程度です。行事などでつい飲み過ぎてしまいがちですが、飲む前に量を決めておきましょう。
- ・ 1日1回は外に出て気分をリフレッシュ
寒いからと家にこもらず、散歩など外出する機会を作りましょう。
- ・ 夜更かしをしない
気になるテレビ番組は録画しておく、スマートフォンは時間を決めるなど、睡眠時間を確保しましょう。テレビなどの光は「睡眠の質」の低下につながります。寝る前の使用は控えましょう。



12/11～1/12 事業のお知らせ ※場所の記載がない場合は、保健センターで行います。

事業名（内容・持ち物など）	とき・ところ	対 象
健康栄養相談(要予約) 内 容／血圧測定、体組成計による測定、健康・栄養相談 持ち物／健康手帳、みそ汁（大さじ1杯程度） 塩分濃度測定のため	12/21(月) 9:00～11:30	健康についてお悩みの人
	老人福祉センター 13:30～15:00	
乳幼児すこやか相談(要予約:予約開始日 12/1(火)) 内 容／身体計測、個別相談 持ち物／母子健康手帳	1/12(火) 9:15～11:00	乳幼児



七草がゆの振る舞い 中止のお知らせ

毎年1月7日に実施している七草がゆの振る舞いは、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止します。

にこにこキッチン 参加者募集

お子さんと一緒におやつ作りを楽しみませんか。

と き／1月13日(水) 午前10時～正午

と ころ／保健センター

対 象／平成30年2月～11月生まれ

定 員／親子5組(先着順)

内 容／親子クッキング(うずらたまご、かにかまチーズおにぎり)

受講料／無料

持ち物／エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、お茶、筆記用具

申込期限／1月6日(水)



30代・40歳以上の国保のみなさんへ

保健センターで実施する、30代健診と国保加入者の特定健診は、今年度残り2回となりました。まだ受診していない人は、早めの予約をお願いします。

と き／12月14日(月)、令和3年1月29日(金) 受付時間 いずれも午前9時～11時

と ころ／保健センター

定 員／各日両健診あわせて60人

予約方法／保健センターへ直接または電話で予約をしてください。

	30代健診	特定健診
対 象	昭和56年4月2日～平成3年4月1日生まれ	40～74歳の国民健康保険加入者
受診料	1,500円	1,000円
内 容	大腸がん検診は別途500円が必要です。	
	血液検査、身体測定、腹囲測定、血圧測定、心電図検査、尿検査、問診、大腸がん検診(希望者)	
	歯科健診を希望される人は、委託歯科医院で受診できる無料券をお渡しします。	—

※町内委託医療機関で実施する特定健診は、令和3年2月28日まで受診できます。