

新型コロナウイルス感染症対策について

ご自身や大切な家族、友人の「命と健康」を守るためには、一人ひとりが感染症対策を行ったうえで、“持ち込まない”“広げない”行動が大切です。「新しい生活様式」を日常生活に取り入れ、引き続き感染症対策へのご協力をお願いします。

○人と人との間隔を確保

※できるだけ2m、最低でも1m空ける

○マスクの着用 ※水分補給などで熱中症対策も

○手洗いは30秒程度かけて丁寧に洗う

※手指消毒薬の使用も可

○密集・密接・密閉の「3密」回避

○こまめに換気をする

○毎朝体温測定・健康チェック

※発熱などがあれば無理をせず

自宅で療養

○感染が流行している地域への移動は控える

○新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)の活用



COCOAアプリ
ダウンロード
(Android版)



COCOAアプリ
ダウンロード
(iPhone版)

キッズビクス&ママリフレッシュ



対象 乳幼児とその保護者

とき 10月1日(木) 午前10時30分～11時30分

※当日受付(申し込み不要)

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内容 お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれあい体操です。小さなお子さんも楽しめます。

健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。



「ひだまり」

夜間リフレッシュ運動教室

要予約

対象 64歳以下で運動に支障のないかた

とき 9月18日(金)、9月25日(金)、10月2日(金)
午後7時30分～8時30分

ところ 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム

内容 リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど

講師 フィットネスインストラクター 藤原 京氏

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ、ストレッチマットおよびバスタオル

募集人員 10人

申込期限 9月11日(金)

※募集人員を超えた場合、抽選により受講者を決定し、電話で連絡します。

集団がん検診の今後の実施について(検診車での検診)

5月および6月に予定していました胃がん・乳がん・子宮頸がんの集団がん検診は、現在、実施を延期中です。延期後の日程は下記の通り予定しています。**予約の受け付けは10月1日より開始します。広報とば10月～1月号に予約可能な検診日が順次掲載されますので、確認の上で申し込んでください。**

なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、検診の再延期や、急遽中止となる可能性があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

胃がん検診(バリウム)	
1月24日(日)	ひだまり(正面玄関) (相差漁協～国崎漁協～石鏡漁協～浦村漁協を経由して検診会場まで送迎)
1月31日(日)	ひだまり(正面玄関) (JA加茂～船津消防格納庫から検診会場まで送迎) (小浜漁協～マリナーミナル～市民文化会館経由で検診会場まで送迎)

乳がん検診(エコー)・子宮頸がん検診	
11月 2日(月)	ひだまり(休日夜間応急診療所)
12月 6日(日)	ひだまり(正面玄関)
12月15日(火)	ひだまり(休日夜間応急診療所)
2月14日(日)	ひだまり(正面玄関)

乳がん検診(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診	
12月 2日(水)	漁協石鏡支所
12月 3日(木)	畔蛸コミュニティセンター
12月12日(土)	ひだまり(休日夜間応急診療所)
12月17日(木)	
1月19日(火)	マリナーミナル
1月22日(金)	ひだまり(休日夜間応急診療所)
	浦村農村婦人の家
	漁協浦村支所
1月24日(日)	ひだまり(正面玄関)
1月31日(日)	
2月 3日(水)	漁協国崎支所
2月 9日(火)	ひだまり(休日夜間応急診療所)
2月18日(木)	

10月～12月実施のストレッチ教室参加者を募集します

- 対 象** 鳥羽市在住のかた
と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
内 容 全身のストレッチ、簡単な筋力トレーニングなど
講 師 保健師または運動指導員
募集人員 各20人（先着順）
申込方法 健康係へ電話で申し込んでください。
募集期間 9月1日（火）～18日（金）
 ※次回のストレッチ教室参加者募集は広報とば12月号で案内します。

申込時の注意点

- ・運動に支障がないか確認のうえで申し込んでください。
（治療中のかたはかかりつけ医に相談してください）
- ・申し込みは、教室に参加する本人が行ってください。代理での申し込みは受け付けません。
- ・ストレッチ教室は一人につき①～④のいずれか1教室のみ申し込みできます。

教室名	と き	
ストレッチ教室①	10月 2日(金) 11月 6日(金) 12月 4日(金)	午前10時 ～ 11時
ストレッチ教室②	10月 9日(金) 11月13日(金) 12月11日(金)	
ストレッチ教室③	10月16日(金) 11月20日(金) 12月18日(金)	
ストレッチ教室④	10月23日(金) 11月27日(金) 12月25日(金)	

9月は食生活改善普及運動月間です

主食・主菜・副菜を組み合わせ、
食事をおいしく・バランスよく食べ
ましょう。

9月は健康増進普及月間です

生活習慣病の予防には、運動・食事・禁煙などの生活習慣の改善が重要です。

この機会に自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

統一標語 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

9月10日～16日は自殺予防週間です

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。「最近よく眠れない」「食事がおいしく食べられない」など、そんな時はストレスの状態をチェックしてみましょう。

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムをくずさないように心がけましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。
- ・友人や家族などの会話で気持ちを伝えてみましょう。

それでもつらいときには、誰かに相談してみましょう

相談窓口

よりそいホットライン	24時間・年中無休 ☎0120-279-338 URL https://www.since2011.net/yorisoi/ ※電話、ファクス、チャット、SNSによる相談に対応しています。	 よりそいホットライン
自殺予防・自死遺族電話相談	毎週月曜～金曜日 午後1時～4時(祝日・年末年始を除く) ☎0120-01-7823(フリーダイヤル) ☎059-253-7823 ※令和2年7月より当面の間、相談日時を拡充しています	
こころの傾聴テレフォン	毎週月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始を除く) ☎059-223-5237 または ☎059-223-5238	
三重いのちの電話	毎日 午前10時～午後10時 ☎0570-783-556 午後6時～11時 ☎059-221-2525	
こころの相談	毎週月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く) 伊勢保健所 ☎0596 ㊟ 5148 健康福祉課健康係 ☎ ㊟ 1146	



みんなのメンタルヘルス
総合サイト(厚生労働省)

最近
よく眠れない

何をするにも
おっくう

食事が
おいしくない

気持ちが
落ちこむ

