

健康づくりのための食講座

要予約

- と き** 1月25日(月)
午前10時30分～午後1時ごろ
- 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** 脂質異常予防のための食生活について
講義・調理実習
- 持ち物** エプロン・三角巾・マスク
- 募集人員** 8人(先着順)
- 申込期限** 1月18日(月)

～ひだまり通信～

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。

新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症は、おもに飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密(密閉・密集・密接)の環境で感染リスクが高まります。国は、これまで発生したクラスター事例の分析を進め、感染リスクが高まる「5つの場面」を提示しました。年末年始を迎え、人との交流が増える季節です。感染拡大の防止に向け一層の注意を払いましょう。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会など

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸の共用などで感染リスクが高まる。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼ラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中에서도注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



《感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫》

- 飲酒をするのであれば、①少人数・短時間で ②なるべく普段一緒にいる人と ③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で
- 箸やコップは使いまわさず、一人ひとりで
- 座席の配置は斜め向かいに(正面や真横はなるべく避ける)
- 会話する時はなるべくマスク着用
- 体調が悪い人は参加しない
- 換気が適切にされているなどの工夫をしている、感染症予防ガイドラインを遵守したお店で

栄養教室のご案内 ～食生活改善推進員養成講座～

要予約

と き 午前9時30分～午後3時

| 日程表 | |
|-----|----------|
| 1回目 | 2月15日(月) |
| 2回目 | 2月22日(月) |
| 3回目 | 3月 1日(月) |
| 4回目 | 3月 8日(月) |
| 5回目 | 3月15日(月) |

と ころ 保健福祉センターひだまり 2階

内 容 子どもから高齢者まで各世代の栄養や食品衛生についての講義、調理実習、簡単な運動の実践など

参加費 テキスト代として2,000円

募集人員 7人(先着順)

申込期限 2月5日(金)

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** 1月20日(水)、1月27日(水)、2月3日(水)
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** マスク、運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ、ストレッチマットまたはバスタオル
 - 募集人員** 12人
 - 申込期限** 1月15日(金)
- ※申込者数が募集人員を上回った場合は抽選を実施し、結果は申込者に連絡します。

集団女性がん検診(検診バスでの検診) 2月実施分の予約を受け付けます

1月4日(月)午前8時30分より予約を受け付けます。検診日前日までに、健康福祉課健康係へ必ず電話で予約してください(☎②9 1146)。定員になり次第締め切ります。

予約していない場合は、当日来所されましても受診できません。また、予約開始日は電話が大変混みあいますのでご了承ください。

※今年度の集団女性がん検診は2月実施分が最終です。受診希望のかたは早めの予約をお願いします。

- 対象** 平成13年4月1日までに生まれた女性
- 持ち物** マスク、バスタオル(乳がん検診受診者のみ)
健康手帳*、無料クーポン券* ※お持ちのかたのみ
- 自己負担額** 乳がん 1,700円、子宮頸がん 1,000円(いずれも70歳以上無料)



●乳がん(マンモグラフィ)検診・子宮頸がん検診

| とき | 検診場所 | 受付時間 | |
|----------|------------------------------|-------------|----------------|
| 2月 3日(水) | 漁協国崎支所 | ①午後1時～2時30分 | ②午後2時30分～3時30分 |
| 2月 9日(火) | 保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所) | ①午前9時～10時 | ②午前10時～11時 |
| 2月18日(木) | | ③午後1時～ 2時 | ④午後 2時～ 3時 |

●乳がん(エコー)検診・子宮頸がん検診

| とき | 検診場所 | 受付時間 | |
|----------|------------------------|------------------------|--------------------------|
| 2月14日(日) | 保健福祉センターひだまり (正面玄関) | ①午前9時～10時 ③午後1時～ 2時 | ②午前10時～11時 ④午後 2時～ 3時 |

※エコー検診実施日における子宮頸がん検診は午後のみ実施します。

注 意

- 妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかた・心臓ペースメーカー装着中のかたなどは、マンモグラフィ検診を受診できません。くわしくは健康係へ問い合わせてください。
- 乳腺の発達している20～30歳代のかたは、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できないことがありますのでご了承ください。
- 乳がん検診は、プラスチックの板で乳房を挟むマンモグラフィ検診と、エコー検診の2種類ですが、どちらかの検診しか受診できません。
- 子宮頸がん検診は、生理中のかたは受診することができません。また、性交渉の経験のないかたは今回の子宮頸がん検診は受診できません。
- 子宮頸がん検診は、採取細胞が不十分な場合などに、判定不能という結果がでることがありますのでご了承ください。



令和2年4月1日～令和3年3月31日に受診できるのは、各がん検診とも集団・個別がん検診(医療機関での検診)のいずれか1回のみです。

個別検診をすでに受診済みのかたは、今回の集団検診を受診できません。