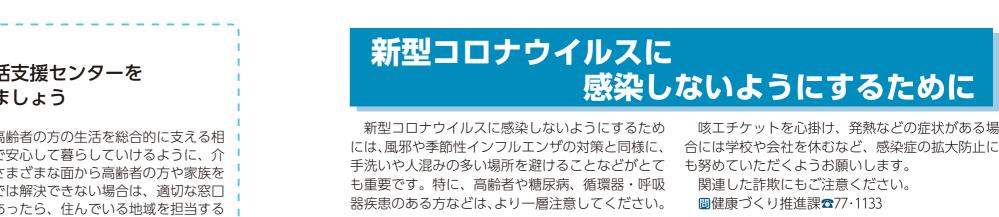
公共施設の催し



「あやせいきいき健康だより」は昨年3 月に全戸配布しています。届いてい ないときは地域包括ケア推進課(保健 福祉プラザ内)へ 問同課277・1116

テーマ:

地域包括支援センターを 活用しましょう

地域包括支援センターは、高齢者の方の生活を総合的に支える相 談窓口です。住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、介 護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から高齢者の方や家族を 支援します。同センターだけでは解決できない場合は、適切な窓口 を案内します。困ったことがあったら、住んでいる地域を担当する

同センターに相談してください。 同センターの担当地域や連絡先に ついては、10面の「くらし相談」に 記載の「高齢者に関する介護、福 祉、健康に関する電話相談や訪問 依頼」を確認してください。

週地域包括ケア推進課☎77・1116



厚木保健福祉事務所 大和センターだより

大和市中央1-5-26 **☎**046 · 261 · 2948 ※要電話予約

B·C型肝炎検査

5 5 4月27日(月)9時~10時30分 3 40歳未満で市や会社 が実施する肝炎ウイルス検査対象外の方

精神保健福祉相談

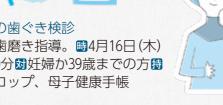
 時4月2日(木)・8日(水)・23日(木) 13時30分~15時30

分別心の健康について相談したい方



妊婦・大人の歯ぐき検診

歯肉検診と歯磨き指導。 64月16日(木) 9時~10時30分園妊婦か39歳までの方間 歯ブラシ、コップ、母子健康手帳



エイズ検査

母4月7日・14日・21日の各火曜日13時10分~15時50 分(相談は毎週月~金曜日8時30分~12時・13時~17 時15分)

4月の乳幼児健診と健康相談 間健康づくり推進課☎77・1133

区 分	月日	対象など	
8~10か月児健診	生後8~11か月になる前日。 場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)		
1歳6か月児内科健診	1歳6か月〜1歳11か月になる前日。 場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)		
4~5か月児健診	4/2(木)・4/9(木)	令和元年11月生まれ	
1歳6か月児歯科健診	4/2(木)	平成30年9月生まれ	- - - 個別通知 - あり
2歳児歯科健診	4/9(木)	平成30年4月生まれ	
3歳6か月児健診	4/23(木)	平成28年9月生まれ	
1歳児歯科育児教室	4/3(金)	平成31年3月生まれ (第1子のみ通知あり)	
5歳児発達相談	4/6(月)・4/20(月)	平成26年10月生まれ	
子ども健康相談	4/28(火)	9:30~11:00 育児相談を希望の方	予約制 母子健康 手帳持参

あやせいきいき健康だより (地域包括ケアガイドブック)配布

「あやせいき いき健康だよ り(地域包括ケ アガイドブッ ク) |を3月末に



全戸配布します。令和2年度の健康診 査・予防接種スケジュールや、介護・ 予防・生活支援などの各種教室・相談 窓口、地域の医療機関・介護事業所な どを掲載し、誰もが住み慣れた地域で 安心して暮らし続けるために必要な情 報を掲載しています。1年間大切に保 管し、活用してください。間地域包括 ケア推進課☎77・1116

感染しないようにするために

(1) 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、食事前などに は、こまめに手を洗いましょう。

(2)普段の健康管理

普段から、十分な睡眠と栄養バランスの良 い食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が 低下します。乾燥しやすい室内では加湿器など を使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらし た後、せっけんをつけ、にこする。 手のひらをよくこする。





手の甲をのばすよう

指先・爪の間を念入 りにこする。



指の間を洗う。



親指と手のひらをね じるように洗う。



手首を洗う。

他の人にうつさないために

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、次のよう な咳エチケットを心掛けましょう。

- マスクを着用する。
- ●ティッシュなどで鼻と口を覆う。

- とっさの時は袖や上着の内側で覆う。
- 周囲の人からなるべく離れる。



マスクを着用する (口と鼻を覆う)



ティッシュなどで □と鼻を覆う

とっさの時 <

袖や上着で 口と鼻を覆う

マスクの正しい使い方

マスクは、風邪や感染症の疑いがある方が使うことが何より重要です。



鼻と口の両方を 確実に覆う



ゴムひもを耳に 掛ける



隙間がないように 鼻まで覆う

マスクの効果について

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそ れらに含まれるウイルスなどの病原体の飛 散を防ぐ効果が高いとされています。咳や くしゃみなどの症状のある方は、積極的に マスクを着用しましょう。

厚生労働省LINE(ライン) 公式アカウントはこちら

新型コロナウイルスの発 生状況や予防法などの情報 を確認することができます。



