

# 健康 Eye

けんこう・アイ



「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☎77・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ただけるように、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「暮らし相談」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。

問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

大和市中心1-5-26  
☎046・261・2948  
※要電話予約

#### B・C型肝炎検査

時4月27日(月)9時～10時30分 対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 対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。時4月16日(木)9時～10時30分 対妊婦か39歳までの方 時歯ブラシ、コップ、母子健康手帳

#### エイズ検査

時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

問健康づくり推進課☎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
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。問地域包括ケア推進課☎77・1116



## 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

新型コロナウイルスに感染しないようにするためには、風邪や季節性インフルエンザの対策と同様に、手洗いや人混みの多い場所を避けることなどがとても重要です。特に、高齢者や糖尿病、循環器・呼吸器疾患のある方などは、より一層注意してください。

咳エチケットを心掛け、発熱などの症状がある場合には学校や会社を休むなど、感染症の拡大防止にも努めていただくようお願いします。

関連した詐欺にもご注意ください。  
問健康づくり推進課☎77・1133

### 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



### 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。



#### 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。

