

健康Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month <5月>

～5月31日は世界禁煙デー～

5月31日は世界禁煙デーです。たばこを長年吸い続けることで気管支や肺に障害が起きて呼吸がしにくくなることを慢性閉塞性肺疾患(COPD)といいます。

風邪をひいているわけでもないのに咳や痰がでたり、階段の上り下りで息切れや息苦しさを覚えるなどの症状があります。喫煙によって、がんや脳卒中、心筋梗塞などのさまざまな病気のリスクも高くなります。

たばこの煙は吸っている本人だけではなく、たばこの火がついた部分から

出る煙(副流煙)を吸うことにより、自分が吸わなくても体に害を及ぼします。これを受動喫煙といい、その煙はたばこを吸っている人が吸う煙より有害物質が多く含まれます。

自分の健康だけではなく、家族や友人など周囲の人の健康のためにも、この機会に禁煙について考えてみましょう。

健康づくり推進課 ☎77・1133



「あやせいきいき健康だより」は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
※新型コロナウイルス感染症の影響により、同だより掲載の各種事業が中止・変更となっています。詳しくは、各事業の担当課へお問い合わせください

あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。
フリーダイヤル ☎0120・1192・61

骨髄移植ドナー等助成金

(公財)日本骨髄バンクが行う骨髄バンク事業において、4月1日以降に骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了している提供者(ドナー)とドナーが勤務する事業所に対し、助成金を交付します。助成額はドナーで1日2万円、事業所で1日1万円で、7日間を上限とします。助成の対象となるには条件があるので、詳しくは問い合わせください。

健康づくり推進課 ☎77・1133

予防接種再接種の助成事業

骨髄移植などの医療行為により、過去の予防接種で獲得した免疫が消失した方に対して、予防接種を再度受ける費用を助成します。事前に申請が必要となるので、詳しくは問い合わせください。健康づくり推進課 ☎77・1133

子どもの育児や離乳食について気軽に相談してください

家庭で過ごす時間が多くなる中で、子どもの育児や発達・発育面、離乳食などで困っていることはありませんか。市の保健師・管理栄養士に相談してください。時平日8時30分～17時 健康づくり推進課 ☎77・1133



献血と骨髄ドナー登録に協力を

病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml献血に協力してください。骨髄ドナー登録会を併せて行います(対18歳～54歳の方)。わずかな採血で登録できます。時5月15日(金)10時～11時45分・13時～16時 協議会棟南側駐車場 健康づくり推進課 ☎77・1133



5月の健康相談

※中止になる場合があります

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日は除く)・相談内容など	問
予約制 成人健康相談	5/12(火)・5/20(水)9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	5/7(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	5/7(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	5/11(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

不要不急の外出を控えて！ 新型コロナウイルスに感染しないために



新型コロナウイルスに感染しないようにするためには、手洗いや人混みを避けることなどがとても重要です。特に、①換気の悪い密閉空間②多数が集まる密集場所③間近で会話や発声する密接場面の「3つの密」をできる限り避けることは、自身の感染リスクを下げるだけでなく、多くの人々の重症化を食い

止め、命を救うことにつながります。他の人にうつさないために、くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、マスク着用などの咳エチケットも心掛けてください。

健康づくり推進課 ☎77・1133

感染対策は、手洗いが基本です

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、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、食事前などこまめな手洗いを心掛けてください。

3つの「密」を避ける行動を

3つの密がそろう場所がクラスター(集団)発生リスクが高いと指摘されています。

人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うことなど、3つの密をできる限り避ける行動をしてください。

3つの密

換気の悪い密閉空間



間近で会話や発声する密接場面



多数が集まる密集場所



自宅で作れる消毒液 (次亜塩素酸ナトリウム希釈液) で身の回りを清潔に

自宅で作れる消毒液

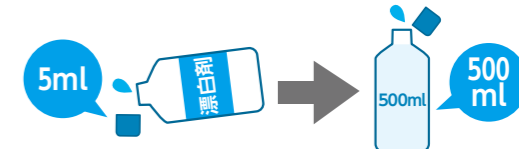
用意するもの

- ※使用濃度0.05% (原液濃度が5%)の希釈液を作る場合
- 家庭用塩素系漂白剤 (キッチンブリーチ・ハイターなど)
- 500mlペットボトル
- ゴム手袋など皮膚を保護するもの



作り方

500mlのペットボトル1本の水に対し、原液5ml(ペットボトルキャップ1杯)を混ぜてください。



手で触れる共有部分を消毒しましょう

1日2回、手で触れる場所を次亜塩素酸ナトリウム希釈液で拭いてください。

- ドアノブ、ハンドル
- テーブル
- 照明スイッチ
- 蛇口
- トイレ(レバー、便座、便器のふた)



使用上の注意

- 手指消毒には使用しない
- スプレーボトル噴霧は、液体がまんべんなく届かず消毒できない可能性あり
- 使用の際は換気し、酸と混ぜて使用しない
- 金属はさびやすいので、拭いた後に水拭きする
- 希釈液はその日のうちに使い切る(作り置きはしない)
- 子どもの手の届かない所に保管する