

これだけは気をつけて 3つのポイント

新型コロナウイルスの 感染リスクを減らすために

関健康介護課
TEL 22-6838

1. 人が集まる場所を避ける



濃厚接触者になるかどうか判断する上で重要な要素は2つ、**距離の近さ**と**時間の長さ**です。

必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で手を伸ばしたら届く距離で、一定時間以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられ、感染リスクが高いとされています。

国内の感染状況を見ても、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話をするなどの一定の環境下では、**咳やくしゃみ**などがなくても感染を拡大するリスクがあります。

2. こまめに換気をする



手指に付いたウイルスが鼻や口から体の中に入ることによって感染します。そのため、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、手指に付いたウイルスを除去することが大切です。

石けんがない場合、流水で流すだけでもある程度の効果があります。

3. こまめに手洗いをする



こんな症状がある人は

- ①風邪の症状や37度5分以上の熱が4日以上続く
- ②強いだるさや息苦しさがある
- ③高齢者や基礎疾患があり、①、②の状態が2日以上続く



健康相談窓口

- ・岐阜保健所 TEL058-380-3004
- ・県保健医療課 TEL058-272-8860

さらに詳しく知りたい人は



厚労省 コロナ 検索



発熱相談

- ・帰国者・接触者相談センター
岐阜保健所 TEL058-380-3004

自粛生活で気をつけたいこと

新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす時間が増えている人が多くなっています。ずっと家の中に閉じこもっていると、高齢者などは加齢により筋力や食欲が低下し、フレイル(虚弱)に陥ることも考えられます。フレイルが進行すると、体の回復力や抵抗力が低下します。そこで、子どもも含めて、皆さんが健康的にこの自粛生活を乗り切るために、ポイントをまとめました。ぜひ、各家庭で実践してください。

☎健康介護課 TEL22-6838



Point1 ちょっとした運動で体を動かそう

- 座っている時間を減らそう
- ラジオ体操など家の中でもできる運動を積極的に取り入れよう
- 天気が良ければ、人が密集しない開放された場所での散歩もおすすめです

Point2 しっかり食べて栄養をつけよう

- バランスよく3食食べよう
- 特に肉、魚、卵などのタンパク質をしっかり摂取しよう(食事制限のある人は、医師の指示に従ってください)

Point3 お口の中も健康に

- ていねいに歯を磨こう
- 食事のときはよくかんで食べよう
- 電話や家族との会話を大切に、口を動かすことを心掛けよう

Point4 支え合いを大切に

- 孤独にならないよう家族や友人とのつながりを大切にしよう
- 電話などを利用した交流をしよう

健康診査・がん検診の開始時期と実施方法が変わります

健(検)診の申し込みをした人に向け5月中旬に受診票を発送しますが、封入されている「令和2年度健診・がん検診日程」は変更前の内容です。

新型コロナウイルス感染症の流行により、次のように変更しますので注意してください。

ただし、今後の状況によりさらに変更する場合がありますので、受診前に市HPなどで確認するか、健康介護課へ問い合わせてください。

☎健康介護課 TEL22-6838

	変更後	変更前
医療機関健(検)診の開始時期	6月1日～	5月1日～
集団健(検)診の実施方法	全ての健(検)診に電話予約が必要 予約専用電話 TEL32-9366 健康介護課 TEL22-6838	日程の中で(予)の印がついた健(検)診のみ予約が必要

※申し込みをしていない人で健(検)診を希望する場合は、健康介護課へ連絡してください。

5月中旬に発送予定の「令和2年度 山県市各種がん検診のご案内」に誤りがあります。お詫びし、訂正をさせていただきます。

	正	誤
結核・肺がん検診個人負担金	40～64歳 500円	20～64歳 500円
乳がん検診対象者	30～84歳	30歳以上の人