

保健だより

令和2年12月号 No.542

12月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
1 火	離乳食教室(開始期)		保健センター	10:00~11:30	該当者個人通知
2 水	達者でいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
9 水	達者でいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
	木曾障がい者総合支援センター とともに巡回相談		保健センター (1階ホール)	13:30~16:00	希望者
	4ヶ月児健診		木曾町福島 保健福祉センター	(14:00~14:10)	該当者個人通知
10 木	インターバル速歩教室 ①		保健センター	13:30~15:00	申込者
11 金	膝・腰元気アップ教室 ①		保健センター	13:30~14:30	申込者
14 月	特定健診 ヘルスアップ健診	③	老人福祉センター	9:00~16:00	該当者個人通知 (時間指定)
15 火	後期高齢者健診 前立腺がん検診	③	村民センター	8:30~15:00	
16 水	達者でいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
17 木	精神保健福祉士による こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
22 火	乳児健診		保健センター	13:15~13:30	該当者個人通知
23 水	達者でいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
24 木	膝・腰元気アップ教室 ①		保健センター	13:30~14:30	申込者
25 金	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者

令和2年度 特定健診について



新型コロナウイルスの影響により延期になりました特定健診が、12月14日(月)【老人福祉センター】と、15日(火)【村民センター】にて実施されます。

申込希望された方には、個別に通知しておりますが、新型コロナウイルス感染の状況により、中止となる場合があります。その際は村内放送等でお知らせ致します。

また40歳~74歳以上の方は医療機関にて、個別に受診していただく事も可能です。医療機関に予約の上、受診してください。

医療機関での個別健診の流れ

- ① 医療機関に予約をする
- ② 以下を持参し、受診する
 - ・ 特定健康診査受診券(費用が記載してあります)
 - ・ 質問票
 - ・ 特定健診結果通知書(奥原医院のみ)
 - ・ 国民健康保険証
 - ・ 健診料金
- ③ 受診後、役場に健康ポイントカードを持参する。
(3ポイントつきます!)

個別 特定健診受診の際のご注意

- ・ 緊急事態宣言の対象地域となっている期間は、受診をお控えください
- ・ 風邪症状(発熱・咳・腹痛・下痢等)がある方は健診を控えてください
- ・ 医療機関に、必ず予約をしてから受診してください
- ・ 受診の際の注意点などは、医療機関の指示に従ってください

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、ご協力をお願い致します。
またご不明な点がございましたら、住民福祉課 保健係までお問合せください。
Tel 36-2001

村民の皆様へのお願い

日頃から、新型コロナウイルス感染症対策に努めていただき、誠にありがとうございます。

冬にかけて寒さが増す中、全国的に新型コロナウイルス感染者の増加がみられており、県内においても感染者が多数発生しています。近隣市町村からも感染者の発生が報告されてきており、感染のリスクが日ごとに高まっている状況です。村民の皆様には、今一度、感染防止の基本にご留意いただき、感染症対策に努めていただきますようお願いいたします。

今、皆さんに考えていただきたいこと

- ① 最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人との距離が近くなっていませんか？
- ② 消毒や手洗いをうっかり忘れてしまうことが増えていませんか？
- ③ 自分が元気なら、人にうつさないと思っていないませんか？
- ④ マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと思っていないませんか？
- ⑤ 「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と思っていないませんか？

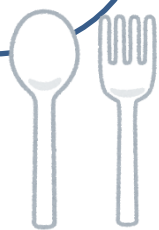
信州版「新たな日常のすすめ」冬 ver.

ウイルスを目・鼻・口から入れないことが最も重要です。

基本的な感染防止策(マスクの着用、人と人との距離の確保、3密を避ける、大声を出さない)を徹底し、感染を防止するための行動を自ら考えて実践しましょう。

～実践していただきたいこと～

会食を行うときは



- ・飲酒は少人数・短時間で
- ・箸やコップなどは使いまわさない
- ・席の配置は斜め向かいに
- ・ガイドラインを遵守したお店で

換気の工夫



- ・機械換気による常時換気を
- ・機械換気の設置がない場合は、窓を常に少し開けて換気を実施
(室温は 18℃を目安に)

保湿の実施



- ・加湿器の使用等で加湿を実施
(湿度 40%以上を目安に)
- ・こまめな拭き掃除を

こんな場面が危険！



- ・マスクなしでの会話
- ・仕事で休憩時間に入った時など、気のゆるみや環境の変化が起こる場面
(休憩室、喫煙所、更衣室 等)
- ・狭い空間での共同生活(共同トイレ 等)