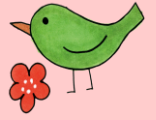


4月健康だより



発行：新庄市健康課

発行日：R3.4.1

4月から高齢者の新型コロナウイルス感染症のワクチン接種がはじまります。接種場所や日時については、現在国からのワクチン供給状況等を受けて調整しています。決まり次第、接種対象者には順次お知らせいたします。今しばらくお待ちください。

新型コロナウイルス感染防止のためのお願い

新型コロナウイルスの感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染です。自分が感染しないようにするだけでなく、他人に感染させないようにするために、徹底した感染症対策をお願いいたします。

1. 「三密」（密閉、密集、密接）を避ける

集団感染は、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」という共通点があります。

できるだけ、そのような場所に行くことを避けていただき、やむを得ない場合には、マスクをするとともに、換気をする、大声で話さない、相手と手が触れる距離での会話は避ける、といったことに心がけてください。



2. まめな手洗い・手指消毒

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など30秒程度かけ水と石鹸で丁寧に手を洗いましょう。手指消毒も行いましょう。



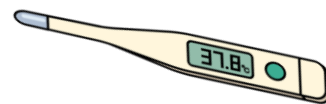
3. 咳エチケットの徹底

咳エチケット「咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を抑えること」をお願いします。

4. 体調チェック

毎朝、体温や体調のチェックを行いましょう。

発熱又は風邪症状がある場合はムリせず、自宅で休みましょう。



自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。

私たち一人ひとりができることをしっかりやっていく。それが私たちの未来をつくれます。

コロナ禍だからこそ、健康状態のチェックが大切です！！

令和3年度

健診(特定健診・がん検診・人間ドック)スタート！

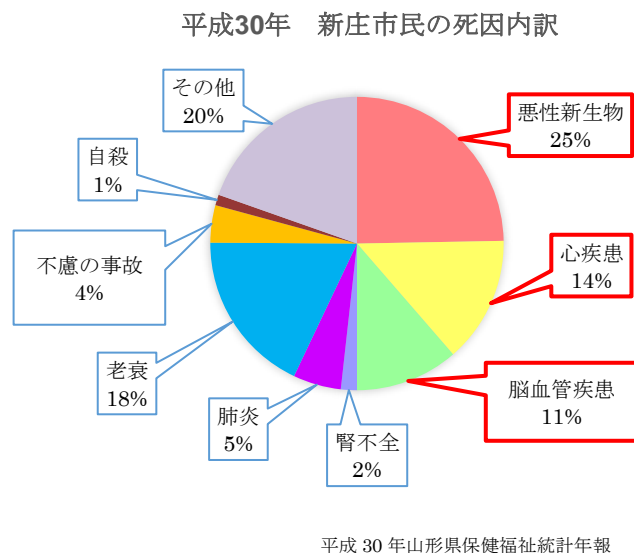
新型コロナウイルス感染防止のため、健診から足が遠のいていませんか。
受診控えは、健康上のリスクを高めてしまいます。
コロナ禍だからこそ、健康チェック。自分の体を知ることが健康維持の第1歩です。

◆ 心配なのはコロナだけじゃない！

だから1年に1回健康チェック



生活習慣病から身を守ること は コロナに備えること



新型コロナウイルス感染症重症化 リスクの要因

慢性閉塞性肺疾患（COPD）
慢性腎臓病・糖尿病・高血圧症
心血管疾患・高齢者
肥満（BMI30以上）

*妊婦、喫煙歴なども重症化しやすいか
明らかではないが注意が必要。

(厚生労働省)

平成30年の新庄市の死因のうち生活習慣病に起因するものが50%を占めています。
生活習慣病やがんは自覚症状が現れにくく、早期のうちほとんど無症状です。また、動脈硬化を促進させる「肥満」「高血圧」「高血糖」「脂質異常」「喫煙」は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクと重なることが分かっています。

健診結果に異常が見られた場合は、そのままにせず、特定保健指導や健康相談を利用し、生活習慣改善に取り組んだり、医療機関を受診したりするなど、早めに対処しましょう。異常がない方もこの機会に生活習慣を見直してみましょう。

健診は、感染拡大防止対策を徹底して実施します！

これから申込みたい方、健診日や健診内容の変更等は下記までご連絡ください。

申込み・問合せ先:新庄市健康課健康推進室 ☎29-5791(直通)