

インフルエンザにご注意を

インフルエンザは高熱や関節の痛みなどを伴い、重症化するおそれがある感染症です。感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



- 小まめに、丁寧な手洗い・うがい
- マスク着用などの「咳エチケット」
- 十分な栄養と睡眠で抵抗力を高める
- 予防接種を受ける

イベント参加時の3つの注意点

9月19日から、イベント会場に入る観客数の制限が緩和されましたが、以下の点に注意してください。

- 大声を出さない（飛沫を飛ばさない）
- 体調が悪い場合は外出を控える
- イベントの前後を含め「3つの密（密閉・密集・密接）」を避ける

「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)」活用の検討を

厚生労働省が提供している同アプリを活用すると、「新型コロナウイルス感染症」の感染者と接触した可能性について通知を受け取ることができます。また、同アプリの利用者が増えることにより、感染拡大防止につながることが期待されます。

詳しくはこちら

厚生労働省
ウェブサイト



保健 だより



問 健康保険課健康係
TEL 0240(34)0249

特定保健指導の活用を

特定保健指導とは、特定健診受診者で生活習慣病のリスクが高いと診断された人を対象に、保健師や管理栄養士などが生活習慣を見直す支援を行うことです。

特定保健指導を活用し健康づくりにつなげましょう。

うけどんの

健康知恵袋



「セルフメディケーション」って、何？

「セルフメディケーション」とは、自分の健康に責任を持ち、軽度の体の不調は自分で手当てし病院の受診を控えることです。`自分の健康は自分で守る、という意識を持つことで、けがや病気の重症化の予防につながります。

- 体調が悪いときは早めに休んで治す
- けがをしたとき、傷口にばんそうこうを貼って治す
- 風邪の症状が出始めたとき、市販薬を飲んで治す。

※ただし、改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

広げよう
ママ友の輪

11月と12月の かもめっ子クラブ

- ◆南相馬市 11月 5日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
12月 3日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
- ◆郡山市 11月12日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
12月10日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆いわき市 11月19日(木) 10時～ なみえ交流館
12月17日(木) 10時～ なみえ交流館

