

新型コロナウイルスに 負けない体づくりをしましょう。



新型コロナウイルス感染症の症状は無症状から重症化するケースまで、人によってさまざまです。特に糖尿病や呼吸器疾患、心疾患等の基礎疾患がある方や高齢者は重症化する可能性があります。感染症予防対策として、体の外からウイルスの侵入を防ぐこと、体内に侵入してもそれに負けない体づくりをするよう日頃から心掛けましょう。

適度に体を動かす

運動することで自律神経のバランスが整い、免疫力が高まります。テレビやインターネット動画を活用して、自宅でできるトレーニングなどを行い、体を動かしましょう。また、人が少ない時間帯や場所を選んでウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。

バランスのよい食事で おうちごはんを楽しもう

1日3食、規則正しくバランスに配慮した食事を心掛けましょう。自宅にいる時間が長いと食べ過ぎたり間食をしたりすることが多くなりがちですが、だらだら食べ続けることは胃腸に負担がかかります。体重管理のため腹八分目にする、旬の食材を取り入れて減塩料理を作ってみるなど自宅での食事を楽しみましょう。

睡眠不足に注意!

質のよい睡眠は自律神経を整え免疫力が高まり、心の安定につながります。就寝前の飲酒や喫煙は自律神経が乱れる原因になるため避けるようにしましょう。また、毎朝同じ時刻に起きて、体内時計を整えましょう。

口腔ケア

口の中の衛生状態が悪くなっていると、口腔内の細菌やウイルスの数が増えるため感染症にかかりやすくなります。丁寧な歯磨きで口の中を清潔に保ちましょう。また、こまめな水分補給で口の中を乾燥させないことも大切です。

心の健康

家族や友達など身近な人と話をしたり、一緒に笑ったりすることは、ストレスを減らし、免疫力が高まることにつながります。自粛生活が続き、不安な気持ちになったときは信頼できる人に相談しましょう。また、自分に合ったストレス対処法を見つけて心をリフレッシュしましょう。

心の健康の相談窓口

- ▶ ところの健康相談 (詳細は本誌11頁をご覧ください。)
- ▶ 埼玉県ところの電話
☎048・723・1447 平日 午前9時～午後5時

お知らせ 新型コロナワクチンの 接種について

町では、2月下旬から医療従事者等へ新型コロナワクチンの接種が始められるよう、接種体制の準備を進めています。

▶ 接種の対象・受ける際の優先順位

ワクチンは徐々に供給が行われるため、次の優先順位で接種を受けていただく予定です。

- ① 医療従事者等
- ② 令和3年度中に65歳になる、昭和32年4月1日以前に生まれた方
- ③ 基礎疾患のある方や高齢者施設等で従事されている方
- ④ ①～③以外の方

▶ 接種回数

2回接種(予定)

▶ その他

優先順位の高い方から順次、接種券を送付します。②の方には3月中旬以降に送付予定です。

※接種会場等の詳細は、接種券に同封の案内通知や本誌、町公式ホームページ等でお知らせします。

※アレルギーや基礎疾患等があり、ワクチン接種がご心配な方は、事前にかかりつけ医にご相談ください。

健康福祉課(保健指導班)

☎581・2121内線211・212

お知らせ 新型コロナウイルス感染症に関連する 人権への配慮について

新型コロナウイルス感染症に関連して、陽性が確認された方やその家族、濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく誹謗中傷や差別的な言動は許されることではありません。感染のリスクは誰にでもあります。その中で、感染症のまん延を防ぐには、一人一人がお互いを思いやる気持ちをもって行動することが、何よりも大切です。公的機関の提供する正確な情報を入手し、冷静な行動をお願いします。

不当な差別等の人権問題についての相談は、法務省の人権相談窓口で受け付けています。

法務省人権相談窓口

- ▶ みんなの人権110番
☎0570・003・110 平日 午前8時30分～午後5時15分
- ▶ 子どもの人権110番
☎0120・007・110 平日 午前8時30分～午後5時15分
- ▶ 女性の人権ホットライン
☎0570・070・810 平日 午前8時30分～午後5時15分
- ▶ 外国語人権相談ダイヤル
☎0570・090・911 平日 午前9時～午後5時

人権推進課 (☎581・2121内線412)

新型コロナウイルスに 感染しない、 感染させないために。

1月7日、全国的な新型コロナウイルス感染症のまん延を受けて、埼玉県を対象に緊急事態宣言が再発出されました。新型コロナウイルス感染症のまん延を防ぐため、一人一人が基本的な感染症予防対策を徹底し、感染しない、感染させないよう行動しましょう。

健康福祉課 (保健指導班)
☎581・2121内線212・214



マスクの着用は「せきエチケット」
マスクはウイルスが口や鼻から侵入することを防ぐだけではない。マスクの着用は「せきエチケット」

手洗い・手指消毒・うがい
感染症予防対策を徹底しよう！
手や指に付着したウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで100分の1に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らすことができます。外出先から帰ったときや食事をする前、多くの人が使用するドアノブや手すりに触れた後は、こまめに手洗いしましょう。すぐに手洗いができないときは、アルコール消毒も有効です。アルコールはウイルスの「膜」を壊すことで無毒化します。また、口や鼻からウイルスを吸い込み、のどの粘膜に吸着し、細胞内に侵入することで感染するため、うがいも効果的です。

換気をしよう
室内温度が大きく変化しないよう注意しながら、定期的な換気を行いましょ。窓を開けて換気をする場合は、1カ所の窓だけではなく、2カ所の窓を開けることで空気の流れができて効率的に換気をすることができます。2カ所の窓は部屋の対角線上にあるとさらに効果的です。

く、自分がウイルスを保持している場合に、せき・くしゃみによる飛沫の飛散による感染を防ぐことができます。県では「おうちでマスク」を実践することを推奨しています。現在の感染経路の中では、家庭内での感染が疑われるケースが最も多く、家庭でのマスク着用が感染者の減少につながります。

発熱した場合の相談窓口

受診先の確認・受診を迷う場合

○受診・相談センター

☎048・762・8026

FAX 048・816・5801

月～土曜日(祝日を含む)午前9時～午後5時30分

受診先の確認・一般的な質問

○県民サポートセンター

☎0570・783・770

FAX 048・830・4808

24時間、年中無休



県指定診療・検査医療機関

お詫言 本誌12月号、1月号の受診・相談センターのFAX番号に誤りがありました。謹んでお詫言いたします。