



健康だより

きじょうコスモス



2020年 3月号 (No.19-12)
福祉保健課 (保健センター)
TEL 32-4010

新型コロナウイルス関連感染症について <町民のみなさまにお願いしたいこと>

中華人民共和国湖北省武漢市において、令和元年12月以降、新型コロナウイルス関連感染症(肺炎)の発生が複数報告されており、国内でも感染者が確認されています。感染拡大防止のため「手洗いの徹底」や「咳エチケット」など、基本的な感染症対策をお願いします。

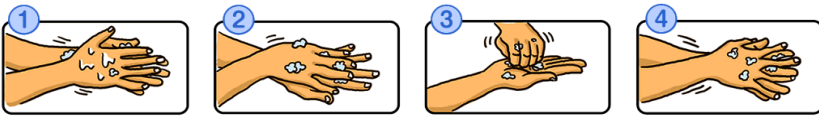
・手洗いの徹底

ドアノブや手すり、スイッチなど様々なものに触れることにより自分の手にもウイルスが附着している可能性があります。



外出先からの帰宅時など、こまめに手を洗いましょう。(流水と石けんでこまめにすり洗い、アルコールでの手指消毒も効果があります。)

正しい手の洗い方



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

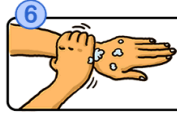
② 手の甲をのぼすようにこすります。

③ 指先・爪の間に念入りにこすりこみます。

④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(イラスト:政府広報オンライン)

・咳エチケット

咳や発熱の症状がある場合は、マスクを着用しましょう。(鼻から顎まで覆い、隙間がないようにしましょう。)

マスクがないときは、ティッシュやハンカチ、袖で口・鼻を覆いましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



① マスクを着用する(口・鼻を覆う)



② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



③ 袖で口・鼻を覆う

(イラスト:厚生労働省)

● 新型コロナウイルスに関する県相談窓口のご案内です。

・平日(8:30~17:15) ⇒ 高鍋保健所(☎0983-22-1330) ・夜間、土日祝日 ⇒ 専用回線(☎0985-44-2603)

※その他ご不明な点は、[厚生労働省ホームページ](#)(新型コロナウイルスに関するQ&A等) [首相官邸ホームページ](#)(新型コロナウイルス感染症に備えて ~一人ひとりができる対策を知っておこう~等)をご確認ください。

新型コロナウイルスに関するQ&A

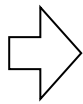


新型コロナウイルス感染症に備えて



たまったポイントは

商品券と交換できます!



お急ぎください!!

令和1年度 町健康マイレージの ポイント交換(商品券発行・使用)は 3月末まで!!

①ポイントの商品券と交換しよう!

※マイレージカードにたまったポイントを商品券と交換中です。

(500ポイント毎に500円の商品券と交換できます。)

<期間> 3月31(火)まで

<場所> 保健センター (土日祝日除く 9時~17時)

②商品券を使おう!

※商品券は、木城町内の利用可能店舗で使用できます。

(利用可能店舗は、商品券発行時にお知らせします。)

<期間> 3月31日(火)まで

★母子健康手帳交付(妊婦健康相談)

日時	3月27日(金) 9:00~10:00(受付) ※交付日以外の手帳発行は可能です。来所前に連絡をお願いします。
場所	保健センター
持ち物	①身分証明書(顔写真付き) ②印鑑 ③マイナンバーカード(または通知カード)
	※妊婦本人以外が来られるときは、来所前に連絡をお願いします。

★育児相談 相談の無い方も大歓迎です♪

対象	生後3か月~12か月のお子さん
日時	3月27日(金) 13:00~14:00(受付)
場所	保健センター
持ち物	母子健康手帳
内容	①身体計測 ②育児相談 ③離乳食相談 ④おっぱい相談(助産師)

★3歳児健診

対象	平成28年6月~8月生まれのお子さん (対象のお子さんには案内を郵送しています。)
日時	3月12日(木) 12:45~13:00(受付)
場所	保健センター
持ち物	①母子健康手帳 ②予診票・食事アンケート ③検尿
内容	①身体計測 ②問診 ③診察(内科・歯科) ④視覚検査 ⑤保健指導・栄養指導 ⑥ことばの相談(希望者)