

インター通信

◆健診等に来所される際のお願い◆

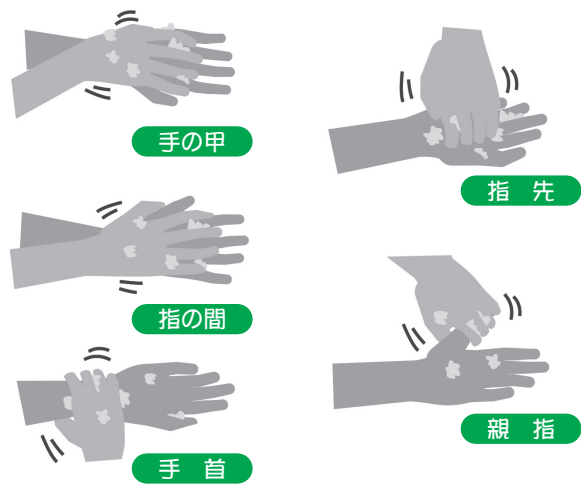
- ★感染症予防のため、以下の点にご協力をお願いします。
- 来所の際は必ずマスクを着用する。
- 当日は発熱、体調の変化がないことを確認し来所する。
- 会場の混雑緩和のため、必ず受付時間に来所する。

感染症を予防しよう

感染症を防ぐために大切なことは、①手洗い、②マスクの着用、③3密（密集・密閉・密接）空間を避けることです。

① 手洗い

手洗いを30秒以上かけて丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。手の甲・指先・指と指の間・親指の周り・手首など汚れの残りやすい箇所も洗うことが大切です。



② マスクの着用

マスクの着用は感染予防に有効です。会話するときはマスクを必ずつけましょう。



③ 3密空間を避ける

- 3密空間とは、
- ・密集：人が多く集まっている
 - ・密閉：換気の悪い
 - ・密接：間近で会話をする場所のことです。



3密空間にいることで感染のリスクが高くなりますので、人の集まる場所を避ける、換気をこまめにする、人と距離を取ることを忘れずに行いましょう。

これらの感染予防は、新型コロナウイルス感染症に限らずインフルエンザ等の他の感染症にも有効な対策です。
一人ひとりが感染予防を心がけ、みんなで感染症に負けないように乗り越えていきましょう。

昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれの 男性の皆さまへ

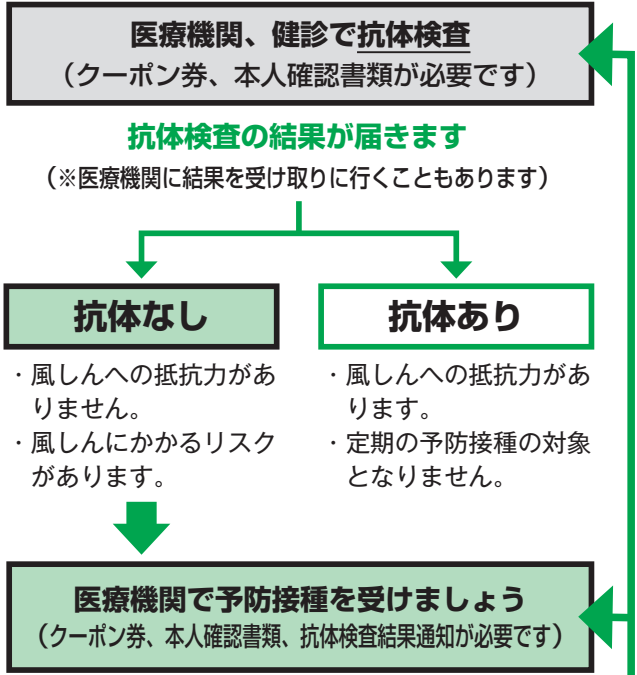
～風しんの抗体検査を受けましたか？～

長万部町では風疹の発生とまん延防止のため、過去に風疹の定期予防接種の機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に、抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を発行しています。クーポン券は昨年4月下旬に対象となっている方全員へ送付しています。

抗体検査は医療機関の他、事業所健診や特定健診の際にも利用できますので、ぜひご活用ください。

また、抗体なしと判定された方は、必ず予防接種を受けましょう。

抗体検査・予防接種までの流れ



クーポン券の利用できる医療機関は、厚生労働省のホームページで確認できます。

記載事項のお申し込み・お問い合わせは

保健福祉課健康推進室
健康推進係(保健師)
☎2-2454



町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。

長万部健康ダイヤル24

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎0120-558-048

ここはおしゃまんべ

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。



健康セ

歯みがき教室を 実施しました！

11月にさかえ保育所、マリア幼稚園で歯みがき教室を実施しました。いずみ保育園は12月の実施予定です。

3歳では1割ですが、5歳になると約半数のお子さんがむし歯になっています。

教室ではむし歯おばけムッシバンの物語と、上手な歯みがきのポイントについてお話ししました。

綺麗に歯を磨くポイントは3つあり、

①歯を全部磨くこと②むし歯になりやすいところを覚えること③仕上げ磨きをすること、です。

今年も実際にブラッシングを行うことはできませんでしたが、みんなで歯みがきの真似を行い、正しい歯みがきの仕方について確認しました。

子どもだけでは完璧に歯を磨くことは難しいので、仕上げ磨きも忘れずに行いましょう！



真剣にムッシバンのお話を聞いています。



歯みがきゴシゴシ



どこが汚れているかな？

すくすく教室・のびのび広場に 集まれ～！



12月のテーマは
「身体を動かしてリフレッシュ！」です。

今回は函館からインストラクターを招いて運動を行います。日頃の育児で自分のために体を動かす機会が少ないお母さん！

体を動かして心もリフレッシュしましょう！！
お子さんと一緒にできる運動もありますので、親子でふれあいながら楽しめます。

感染症予防のため来所の際には母子の体調を確認し、マスクの着用をお願いします。

また、換気を行うので会場が寒くなります。
体温調整しやすい服装でお越し下さい。

注意：会場は子育て支援センターではありません

- ★日 時 12月8日(水) 午前10時～11時30分
- ★会 場 ふれあい健康センター(長万部町役場内)
- ★対 象 生後3ヶ月以降の子と親
- ★講 師 フィットネスインストラクター 蛭沢 亮太 先生

運動教室(げんき倶楽部)のお知らせ！

町では、運動習慣を身につけてもらうため、どなたでも簡単に行える体操を中心に毎週水曜日**運動教室(げんき倶楽部)**を行っています。

一緒に運動習慣を身につけてみませんか？

参加を希望する方は保健師までお電話ください。

- ★日 時 毎週水曜日 実施中
午前10時00分～11時30分
※詳細は「まちのカレンダー」でご確認下さい。
- ★内 容 ストレッチ、筋力トレーニング
(どなたでも簡単に行える体操中心です。)
- ★対 象 長万部町民で、健康づくりに関心があり軽運動を希望される方
※運動制限のない方
- ★場 所 長万部町ふれあい健康センター(長万部町役場内)
- ★参加料 無 料
- ★持ち物 タオル・水分補給用の飲料上靴は不要です
※動きやすい服装で越し下さい

