

私たちができる感染症予防対策 ～感染拡大を防ぐためには一人一人の心がけが大切です～

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

3月14日、長崎県内においても新型コロナウイルスによる感染者が確認されました。しかし、新型といえども対策法は風邪や季節性インフルエンザと同じです。一人一人が、自身の抵抗力を落とさず、ウイルスに負けない体づくりをこころがけることが大切です。



具体的な予防法

①外出後のこまめな手洗い

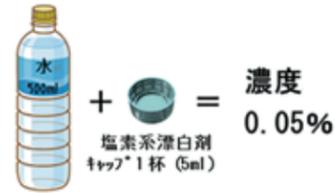
- ②適度な湿度と、こまめな換気
- ③栄養バランスのとれた食事
- ④十分な睡眠
- ⑤咳・くしゃみが出たらマスクを着用するなど「咳エチケット」の徹底
- ⑥不要不急の外出をできるだけ避け、人ごみの多い場所に行かない



家庭でできる消毒液(次亜塩素酸ナトリウム液)の作り方

※市販の漂白剤を、水道水で薄めて使います。

原液の濃度と製品名	0.05% (トイレ以外の清拭用)	0.1% (トイレの清拭用)
5~6% ハイターなど	ペットボトル500mlの水に5mlの原液	ペットボトル500mlの水に10mlの原液



薄めた消毒液で頻回に触れる箇所を拭いた後は、水拭きします。水で薄めた消毒液は時間がたつと濃度が低下してきますので、作り置きせず当日使用する分だけ作るようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口は、平日は県北保健所(☎57-3933)土・日・祝日は長崎県相談センター(☎080-3565-2602または☎080-3499-8865)です。

今月の持タネ

75歳以上を対象としたフレイル予防のための健診が始まります

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

フレイルとは

心身機能が低下し、心身が弱くなる状態を「フレイル」と言います。そのまま何もしないでいると要介護状態となります。

フレイルを把握するために

「フレイル」状態になっているかどうかを把握するため、健診の際に質問票を用いて、例えば「1日3食きちんと食べていますか?」「この1年間に転んだことはありますか?」「週に1回以上は外出していますか?」「今日は何月何日かわからない時がありますか?」など15項目を聞きとります。

フレイルにならないために

健診結果からフレイル疑いのある人に、低栄

養予防や閉じこもり予防、認知症予防などのための保健指導を行います。高血圧、高血糖、腎機能低下などもフレイルの要因になるため、保健指導を行います。

健診を受けて、まずはフレイルに関心を持ってもらい、食事の見直し、積極的な運動や社会参加を心がけましょう。



子育て・健康応援コーナー



このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布している「平戸市健(検)診日表」をご覧ください。



4月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
4月14日(火)	ふれあいセンター	乳 12:45~13:15
4月16日(木)	ふれ愛センター度島	妊 母 10:00~10:30
4月17日(金)	生月町中央公民館	乳 12:45~13:15
4月24日(金)	ふれあいセンター	3 12:30~12:45
4月30日(木)	平戸市福祉保健センター(田平町)	乳 12:45~13:15

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ(田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所(南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ(生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば(田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場(北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園(南部:堤保育園)	27-1084	めばえ広場(生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場(田平:若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク(北部:しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園(南部:小鳩こども園)	27-0333	いきつきげんきっこ広場(生月:生月こども園)	22-9206	はなぞの広場(田平:花園保育園)	57-0744
みのりの樹1(北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所(南部:津吉保育所)	27-0222	やよいプレイランド(田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場(大島:大島村保育所)	55-2006

4月の休日当番医(診療時間:午前9時~午後5時)

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
4月5日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400	57-0045
4月12日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
4月19日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
4月26日(日)	くわはら医院	平戸市宮の町581番地	22-2306
4月29日(水・祝)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター(受付時間18:00~8:00)  
※土日祝日は24時間対応  
☎#8000または☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部 ☎22-4199  
※電話番号を間違いないようご注意ください。