



これからの季節に気をつけたい感染対策 ～風邪をひかないように予防しよう～

【風邪をひく原因って何？】

風邪をひく原因には主に2つあります。

①ばい菌(ウイルス)がついた物に触る

②くしゃみ、咳を吸い込む

この2つに気をつけていれば風邪をひきにくくなります！

人が触れた場所(ドアノブ、電車の吊り革など)を触ったり、マスクをしないで人としゃべったりすることにはもっとも注意が必要です。

その他の原因として、免疫力の低下が考えられます。食事を取らなかったり、夜更かしをして睡眠時間が足りなかったりすると、身体の元気がなくなり風邪をひきやすくなります。

ウイルスとは、ロタウイルス、ノロウイルスなど下痢症状の原因となるウイルスはもちろん、インフルエンザ、RSウイルスなど風邪症状の原因のウイルスの他に、新型コロナウイルスなどもあります。



【感染を予防するために】

感染予防には、せっけんを使った手洗い、アルコールを使った手指消毒、うがいやマスクの着用が効果的です。また、体調管理も重要です。しっかりご飯を食べて、適度な運動をし、よく寝ることで免疫力を高めましょう！

マスクは鼻だけ出しているようなつけ方をしていると予防効果が低下します。鼻までしっかり覆うようにつけましょう。健康的な生活習慣を身につけて風邪予防をしましょう！



【予防のための習慣を】

自分が風邪をひくのはもちろん嫌だと思いますが、家族や友人に病気をうつしたらどうでしょう。大切な人を守るためにも手洗い・うがいなどを習慣づけしっかり予防していきましょう。



問市立甲府病院…☎(244) 1111

卒煙プロジェクト

問地域保健課…☎(237) 2505

保健師による個別相談です。初回面接では、タバコへの依存度の確認や、喫煙行動の振り返りを行い、ご自身に合った禁煙方法を提案します。その後、電話やメールで連絡を取り合いながら、6か月間で卒煙を目指します。

対象 市内在住・在勤の20歳以上で禁煙希望の方

日時 11月24日(水)(午後を予定)

会場 健康支援センター

申込方法 11月22日(月)までに電話で

ひきこもり家族のつらい「かたりどころ」

問精神保健課…☎(242) 8667

同じ悩みや思いを持つ家族の方が分かち合い、情報共有(フリートーク)できる場です。

対象 ひきこもり状態にある方のご家族で市保健所に相談をされている方(初めて相談される方も参加できますのでご連絡ください)

日時 11月18日(木)午後2時～(2時間程度)

申込方法 11月9日(火)までに電話で

※会場は申し込みの際にお伝えします

家族介護教室

最期までその人らしく～いろいろな看取りのかたち～

問地域保健課…☎(237) 1173

高齢者などを在宅で介護されているご家族や近隣の援助者が集い、介護に関する学習や交流、介護者自身のリフレッシュ、情報交換などを行います。

日時 11月24日(水)午後1時30分～(1時間30分程度)

会場 北東公民館多目的集会室

定員 15人程度(先着順)

申込方法 地域保健課または近くの地域包括支援センターへ電話で

あなたの食事は★いくつ？ 自身の食生活を見直してみませんか？

～あなたの食事をサッと診断～

問地域保健課…☎(242) 8301

3ステップで簡単にあなたの食事を診断します。一人ひとりの生活に合った食事のポイントを管理栄養士が個別にアドバイスします。

日時 11月30日(火)午後1時40分～3時20分(20分程度)

会場 保健センタープレイルーム

定員 10人(先着順)

申込方法 11月8日(月)午前9時から電話で(土・日曜日、祝日は除く)