

健康情報を発信しています

地域の『健康づくり応援店』をご利用ください



問い合わせ 保健センター (☎575-1101)

市では、ヘルシーメニューや健康情報などを提供する店舗を『健康づくり応援店』として登録し、各店舗と保健センターが協力して健康づくりを推進しています。

今年度『健康づくり応援店』として新規に登録した『鍼灸 養生堂』では、健康コーナーを設置し、保健センターと連携して健康情報を発信しています。

生活習慣病予防、健康レシピなどの健康情報を提供しているほか、血圧計も設置されており、鍼灸師が健康相談にも応じます。

健康づくり応援店の各店舗情報など詳しくは、市ホームページ（右のQRコードからアクセス）で確認できます。



ぜひ、地域の健康づくり応援店をご活用ください。

『鍼灸 養生堂』の健康コーナー



【登録店】鍼灸 養生堂 ☎501 - 2353
住所：大谷2840 - 2

『こころの不調』に負けないために

～何より大切なのは、あなたの『いのち』です～

問い合わせ 保健センター (☎575-1101)

全国的に自殺者が増加しており、大切な『いのち』が失われています。自分の気持ちにふたをしたり、つらい気持ちを抱えたままにしたりしていませんか？

下記のリストをチェックし、『こころの不調』が生じていないか確かめてみましょう。

気になる症状をチェック

からだの不調

- 体がだるく、疲れやすい
- ぐっすり眠れず、夜中に何度も目が覚める
- 食欲がない

こころの不安

- 気持ちがふさいで、今まで楽しんでいたことも無関心になってしまう
- 常に何かしていないと気持ちが落ち着かない

行動の変化

- 口数が減る
- 「自分はダメな人間だ」などと否定的な発言が増える
- 人との接触を避けるようになった

見逃さないで『うつ』のサイン

上記のような症状が2週間以上続く場合は、注意が必要です。ひとりで抱え込まずに相談してください。

※『うつ』の症状があっても、初期は本人が自覚できない場合があります。家族などの身近な人が、『いつもと違うな』と感じたら相談を勧めてください。早期に気づき、必要な治療と休養を行うことで回復につながります。

知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス（厚生労働省）

検索

新型コロナウイルス感染症が疑われる症状があるとき ～家庭内でのケア8つのポイント～

問い合わせ 保健センター (☎575-1101)

家族に感染が疑われる症状があるかたがいる場合、感染をできるだけ広げないように、次の8つのポイントに注意してください。

Point 1 部屋を分け、感染が疑われるかたは極力、部屋から出ないようにしましょう

- できるだけ換気の良い個室で、食事や寝る時も別室にしましょう。

部屋を分けることができない場合

- 感染が疑われる人と2m以上の距離を保つ、または仕切りやカーテンなどで分けましょう。
- 同じ部屋で寝る時は、顔が向き合わないよう、枕の位置をそろえて寝るのではなく、頭と足を互い違いにするなどしましょう。

Point 2 世話をするのは、限られたかた(できれば1人)にしましょう

- 心臓、肺、腎臓に持病があるかた、糖尿病のかた、免疫の低下したかた、妊婦のかたは、なるべく感染が疑われるかたのお世話を避けてください。



Point 3 感染が疑われるかたがいる部屋では、できるだけ全員がマスクをしましょう

- 使用したマスクは他の部屋に持ちださず、部屋の入口に置かず、すぐ捨てましょう。
- マスクをはずすときは、マスクの表面には触れず、ゴムやひもをつまみはずしましょう。
- マスクをはずした後は必ず石鹸で手を洗うか、アルコール手指消毒をしましょう。

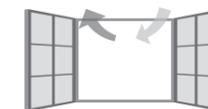
Point 4 こまめにうがい・手洗いをしましょう

- うがい・手洗いのタイミング
 - ・感染が疑われるかたのお世話をした時
 - ・外から帰った時
 - ・咳やくしゃみ・鼻をかんだ時
 - ・食事の前後



Point 5 日中はできるだけ換気をしましょう

- 30分間に1回以上、数分程度、窓を開けましょう。



Point 6 手で触れる共用部分を消毒しましょう

- ドアノブ、手すりなどを、市販の家庭用塩素系漂白剤を0.05%に薄めて拭いたあと、水拭きしましょう。
- トイレやお風呂は、家庭用の掃除用洗剤でウイルス量を減らすことができます。

Point 7 汚れたシーツやタオル、衣類をこまめに洗濯しましょう

- タオル、衣類、食器などは通常の洗濯や洗浄を行います。感染が疑われるかたのものを分けて洗う必要はありません。ただし、洗浄前のは共有しないこと。特にタオルはトイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないようお互いに確認してください。
- おう吐物や下痢などで汚れたシーツ、タオルなどは、家庭用手袋およびマスクを着用して、家族のものと分けて、家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしましょう。

Point 8 ゴミは密閉して捨てましょう

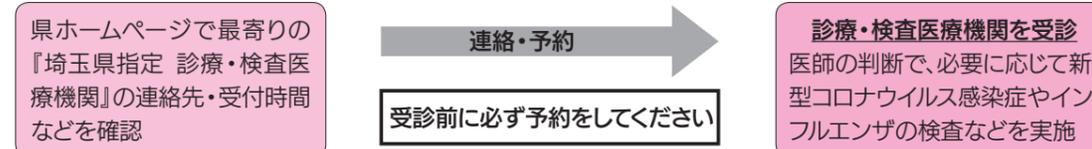
- 鼻をかんだティッシュなどは、すぐにビニール袋に入れ、ゴミとして出すときは密閉して捨てましょう。
- ※その後は、すぐに石けんで手を洗いましょう。



新型コロナウイルス感染が明らかになったときは…

★新型コロナウイルス感染が明らかになったときは、同居している家族などを含め、日常生活や健康管理の注意事項について保健所から指示がありますので、必ず守ってください。

発熱などの症状がある場合の診療までの流れ



※ホームページが見られないなど、近くの『埼玉県指定 診療・検査医療機関』の連絡先が分からないかたは、下記までお問い合わせください。

- 埼玉県受診・相談センター(月～土曜日・祝日 午前9時～午後5時30分) ☎048-762-8026
- 県民サポートセンター(年中無休24時間受け付け) ☎0570-783-770