



健康が一番にや

健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

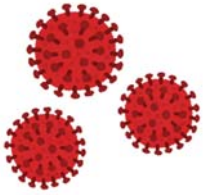
新型コロナウイルス感染症に負けない心とからだづくり

新型コロナウイルス感染症に感染しない・感染させないため「3つの密」を控える行動をしながら、自分や家族の健康づくりを心がけていると思います。

それでも、外出機会の減少など、普段と違う生活となり、心にもかからだにも負担がかかっているかもしれない。

体調を崩しやすくなったり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の悪化、高齢者は、認知機能を低下させたり、フレイル（虚弱）が進んで要介護状態になるなどの可能性もあります。

このような時だからこそ、新型コロナウイルス感染症に負けない心とからだをつくり、健康を維持するための生活上のポイントについて紹介します。



新型コロナウイルス長期戦に向けた心とからだづくり～生活上のポイント

	働く世代向け		シニア世代向け
運	<input type="checkbox"/> 身体活動を増やして免疫力アップ <input type="checkbox"/> 筋トレやヨガは自宅で動画を活用 <input type="checkbox"/> 3密を避けて屋外で運動を	運	<input type="checkbox"/> 座っている時間を減らす <input type="checkbox"/> 毎日筋トレとストレッチを
動		動	<input type="checkbox"/> 3密を避けて日中に散歩を
食	<input type="checkbox"/> 1日3食食べて生活のリズムを <input type="checkbox"/> 食塩を減らしてカリウムの多い野菜・果物・乳製品を増やそう	食	<input type="checkbox"/> しっかり食べて低栄養を予防 <input type="checkbox"/> 毎食、肉・魚・卵・豆腐などたんぱく質のおかずをとる <input type="checkbox"/> 骨を強くするビタミンDの多い食事（魚ときのこ）と日光浴
事	<input type="checkbox"/> おうちごはんを楽しもう	事	
お	<input type="checkbox"/> 飲みすぎ減らして免疫力低下を予防 <input type="checkbox"/> 適量知って週単位で調節（1日1合：ビール中びん1本程度） <input type="checkbox"/> 少なくとも週に2日は休肝日	口	<input type="checkbox"/> 食事の前に「お口の体操」 <input type="checkbox"/> 毎食後、寝る前に歯磨き
酒		ア	<input type="checkbox"/> 水分補給もお口のお手入れ
心	<input type="checkbox"/> 自分をいたわる気持ちを 持つ <input type="checkbox"/> 家族や仲間とつながる <input type="checkbox"/> 自分に合った対処法を習得	心	<input type="checkbox"/> 人とのつながりを大切に <input type="checkbox"/> 心のリフレッシュを
の		健	<input type="checkbox"/> 困ったときは支え合い
健		康	
た	<input type="checkbox"/> 禁煙して感染症の流行に備える		
ば	<input type="checkbox"/> 受動喫煙を防ぐことも大切		
こ	<input type="checkbox"/> 禁煙の決め手は禁煙外来		

（地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センターの資料を基に作成）

新型コロナウイルス対策を踏まえた上手な医療のかかり方

新型コロナウイルス感染症予防の徹底などへの関心が高まる一方で新型コロナウイルス感染拡大を防止するために、私達はどこまで何を自粛するべきか悩むところです。

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、医療機関への受診を控える傾向が強まっています。

過度な受診控えは、健康状態を悪化させてしまう可能性があります。

医療機関では、院内感染防止のガイドライン等に基づき、感染対策に取り組んでいます。

コロナ禍でも持病の治療や予防接種・健診等の健康管理は重要です。必要な受診を控えると最適な治療が受けられなくなる可能性があります。

また、定期的に飲んでいる薬を切らすと、持病が悪化してしまうおそれがあります。

予防接種はタイミングを逃さず接種してください。

自己判断で受診を控えることで、慢性疾患の症状悪化により、新型コロナウイルスに抵抗できない状態になる可能性があります。

健康に不安があるときは、かかりつけ医に相談し、健康や持病を管理していくことが大切です。

特定健診はお済みですか？

毎年受けている特定健診やがん検診に足が遠のいたという方もいらっしゃるかと思います。

新型コロナウイルス感染症は高齢者や基礎疾患（心血管疾患、糖尿病、がん、慢性呼吸器疾患など）をお持ちの方が感染すると、重症化するリスクが高いとされています。

自覚症状があっても医療機関の受診を避ける、自覚症状がなく特定健診やがん検診を避けるといったことで、知らぬまま重症化し、心疾患、脳血管疾患やがんなど命に関わる他の病気の発見が遅れてしまうリスクもあります。

特定健診などで定期的に自分のからだを調べ、基礎疾患の有無を確認しておくことは健康を守るうえで大切なことです。

日頃から、年に一度は自身の健康状態を客観的に評価する機会を作るようにしたいものです。

特定健診は、生活習慣病と深く関わるメタボリックシンドロームを早い段階で見つけ、病気を予防することに重点をおいた健診です。

健診の実施期限は、令和3年3月31日までとなっています。

11月14日～18日に町内4か所です。特定健診・がん検診を実施します。

安心して健診が受けられるように、感染及びその拡大の防止に努めながら実施しますので、まだ、受診されていない方はお申し込みください。

詳しくは、6ページをご覧ください。

妊娠された方へ

妊娠届の提出は予約制です！

～妊娠がわかったらお電話ください～

町では、妊娠期から出産、子育て期の支援の第一歩として、妊娠届提出時に保健師から母子手帳と妊婦一般健康診査受診券を発行しています。

ご不便をおかけしますが、母子保健サービス充実のため、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

<妊娠届の提出方法>

妊娠がわかたら早めに妊娠届を提出しましょう。

- ① 下記の予約先まで妊娠届提出の予約をする。(門別地区のみ要予約、日高地区は予約不要です。)
- ② 予約日に妊娠届と妊婦アンケート(任意)を記入し提出する。
- ③ 地区担当保健師と妊婦面接し、母子手帳と妊婦一般健康診査受診券を受け取る。

<他市町村から転入された方へ>

- ・日高町の妊婦一般健康診査受診券を発行します。
- ・日高町で妊娠届を提出していただく必要があるため、下記まで予約をしてください。
(門別地区のみ要予約、日高地区は予約不要です。)

<妊娠届提出時の持ち物>

- ・個人番号(マイナンバー)がわかるもの。

<妊婦面接とは>

体調や妊娠に伴う心配ごとなど、個室で保健師が妊婦さんにお話をうかがうものです。

30分程度かかりますので、お時間に余裕がある日に予約をしてください。

また、妊娠届を提出したときだけでなく、後日、妊娠中の経過を一緒に確認させていただくため妊婦訪問をさせていただきます。

<予約・お問い合わせ先>

門別地区 日高町役場 健康増進課 保健師 電話 01456-2-6571

日高地区 日高総合支所 地域住民課 保健師 電話 01457-6-3173

※予約時に地区担当保健師が不在の場合は、後日担当保健師から折り返しご連絡いたします。



北海道共同募金会より車両が納車されました

この度、北海道共同募金会から赤い羽根共同募金の道地域配分により、日高町社会福祉協議会へ車両が納車されました。

日高地区の車両の老朽化により、共同募金の車両購入事業に申請したところ、今回助成いただけることとなりました。

この車両は、共同募金会から656,000円の助成と、自己資金が344,350円の総事業費1,000,350円で購入いたしました。

赤い羽根共同募金は、皆様の善意により成り立っており、この車両も皆様のご厚意により、購入することができました。

これからの地域福祉活動に、有効に活用させていただきます。



【お問い合わせ先】 日高町社会福祉協議会 支所 01457-6-3623