

《編集・発行》

栗橋地区生活応援センター／栗橋公民館

釜石市橋野町34-16-2

TEL 57-2111/FAX 57-2108

《発行責任者》

栗澤 厚博（所長兼公民館長）

# みどり通信

令和2年6月15日号

第200号



## 新型コロナウイルス感染症相談窓口が一本化されました！



症状がある方（帰国者・接触者相談センター）

24時間対応 全日 ☎ 019-651-3175



症状がない方（一般相談）

9時～21時 全日 ☎ 019-629-6085

### 1.相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪の症状があるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が現われたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

### 2.帰国者・接触者相談センターにご相談いただく目安

- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。  
(これらに該当しない場合の相談も可能です)

☆息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状がある場合

☆重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD 等)等の基礎疾患がある方や  
透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、  
強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けている方  
も同様です)

## 〈健康チャレンジポイント〉



地域の皆さんに継続して健康づくりに取り組むことができるよう「かまいし健康チャレンジポイント」を行っています。60ポイント(満点)獲得した人には1,000円の商品券を贈呈します。

参加希望者は申込書を提出してください。

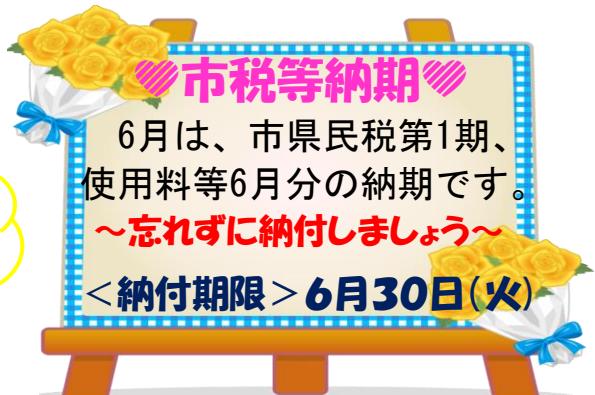
対象…18歳以上(高校生を除く)で、市内に居住する人

ポイントの種類

- 各種健診受診ポイント 2点
- 健康イベントポイント 1点
- 健康がんばるポイント 1点



※昨年度のチャレンジカードは継続して使用できます。



## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

### 1.暑さを避けましょう

- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなつた日は特に注意する



### 2.適宜マスクをはずしましょう

- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



### 3.こまめに水分補給しましょう

- のどが渴く前に水分補給

- 1日あたり1.2リットルを目安に

- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4.日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック

- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

## がん検診についてお知らせします

6月以降の各種がん検診の予定は次のとおりですが、今後の状況により変更となる場合があります。日程が決まり次第、個別にご案内します。

- |            |                        |
|------------|------------------------|
| ○肺がん(結核)検診 | <b>6月実施を11月(予定)に延期</b> |
| ○乳がん検診     | <b>7月実施を12月(予定)に延期</b> |
| ○大腸がん検診    | <b>7月下旬~8月予定</b>       |
| ○子宮頸がん検診   | <b>9月予定</b>            |
| ○胃がん検診     | <b>10月中旬~11月上旬予定</b>   |



<問い合わせ>

市健康推進課 成人保健係 ☎ 22-0179



お待たせしました  
健康相談のご案内です！



<栗林地区>

6月

日時:6月17日(水) 10:00~  
場所:コミュニティ消防センター



<栗林地区>

7月

日時:7月15日(水) 10:00~  
場所:コミュニティ消防センター

<橋野地区>

日時:6月19日(金) 10:00~  
場所:橋野ふれあいセンター

<橋野地区>

日時:7月17日(金) 10:00~  
場所:橋野ふれあいセンター

※参加される方は、マスクの着用と自宅で事前に検温をお願いします。