保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう PARTⅢ

出典：日本赤十字社

県内で新型コロナウイルス感染者が増加しています。新型コロナウイルスに関する不確実な情報や噂話などにより、不安な気持ちになったり、感染の疑いがある人へ差別や偏見を持つことはありませんか。

このウイルスが怖いのは **「3つの“感染症”」** という顔があることです

- **第1の“感染症”は 病気そのものです**
- **第2の“感染症”は 不安と恐れです**
- **第3の“感染症”は 嫌悪・偏見・差別です**

一人一人が意識して、気を付けないとこれら3つが強くつながり、負のスパイラルを生んでしまいます。

このウイルスは分からないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまいます。それが私たちの心の中で膨らみ、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬く間に人から人へ伝染していきます。不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。

第2の感染症“不安・恐れ”に振り回されないために

いつもの自分と違うところはありませんか?

- ウイルスに関する悪い情報ばかりに気を取られている
- 何かと感染に結び付けて考えてしまう
- 趣味の時間や親しい人との交流が減ってしまう
- 生活習慣が乱れている

「聴く力を高める」「自分を支える力を高める」ために

自分の安全や健康のために必要な事を見極めて自ら選択してみましょう。

- ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る
- いつもの生活習慣や自分なりのペースを保つように心掛ける
- 心地よいと思えるように環境を整える
- 今自分ができていることを認める
- 今の状況だからこそできることに取り組んでみる
- 安心できる相手とつながる

日々の心配事や不安が強くなってくることで、眠れない、食欲がないなど気になる症状がある人は、次の窓口に相談してください。

相談・問い合わせ　県新型コロナウイルス感染症相談窓口　☎019-629-6085
市健康推進課 成人保健係　☎22-0179

「こころの相談会」を開催します

なんとなく気持ちが晴れない、眠れない、不安や心配が尽きない、さまざまなストレスを抱えているなど、こころの不調で悩んでいる人を対象に、公認心理師・臨床心理士がじっくりとお話を聞いて対応するこころの相談会を開催します。

日　時	2月2日㈫ ①13時～　②14時～　③15時～ ※個別相談。要予約
場　所	市保健福祉センター
対　応	県立大学社会福祉学部　教授　中谷敬明さん
申込期限	1月25日㈪

申し込み・問い合わせ　市健康推進課 成人保健係　☎22-0179

保健だより

乳幼児健康診査

健診(予防接種)内容		日　時	場　所	対　象　者	個別通知
個別健診	1カ月児健診	2月中	県内小児科	令和3年1月生	なし
	3～4カ月児健診	2月中～3月中		令和2年11月生	
	9～10カ月児健診			令和2年5月生	
	1歳6カ月児健診	2月中	医療機関は対象者に個別に通知します	令和元年7月生	あり
	3歳児健診			平成29年7月生	
集団健診	6カ月児健診・BCG接種	2月24日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター 9階	令和2年8月生	あり
	2歳児いい歯健診	2月 4日㈭ 受付 8:45～ 9:30		平成30年7月生	
	4歳6カ月児発達検査	2月18日㈭ 受付 9:00～ 9:30		平成28年7月生	

母子健康手帳の交付・各種教室・集団予防接種

内　容	日　時	場　所	対　象　者	申込期限
母子健康手帳の交付	毎週金曜日①13:15～②14:00～③14:45～	市健康推進課	妊娠届出書を取得した妊婦	前日までに要予約
パパママ準備教室（※1）	2月20日㈯ 9:30～12:00（受付9:20～ 9:30）	市保健福祉センター 9階	妊娠6～7カ月の妊婦および配偶者	2月17日㈬
ベビーマッサージ（※2）	2月20日㈯ 10:00～11:30（受付9:50～10:00）		おおむね4～12カ月児	
もぐもぐごっくん教室【初期】（※2）	2月10日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）	青葉ビル 研修室1・2	おおむね5～6カ月児	2月8日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※2）	2月17日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	2月15日㈪

持ち物　※1母子健康手帳、母子健康手帳副読本、バスタオル　※2母子健康手帳、バスタオル

市開設相談

	日　時		場　所	対　象　者	申込期限
栄養相談	2月18日㈭	①14:00～14:50 ②15:00～15:50 ③16:00～16:50	市保健福祉センター 8階	市内に住所がある20歳以上の人	2月15日㈪

問い合わせ…市健康推進課（市保健福祉センター2階）☎22-0179

釜石保健所開設相談

内　容	実施日	実施時間
精神保健相談（こころの相談）	2月24日㈬	13:30～16:00　※予約制
エイズ相談・検査	2月18日㈭	11:00～12:00　※予約制
性感染症検査（性器クラミジア検査・梅毒検査）		
肝炎ウイルス検査（B・C型）		
HTLV－1相談(ヒトT細胞白血病ウイルス-1型相談)・抗体検査		
骨髄バンク登録		14:30～15:00　※予約制

問い合わせ…釜石保健所保健課　☎25-2710

※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程を変更する場合があります

ワンポイントアドバイス

新型コロナウイルスを思う

神林医院　神林敦彦

中国武漢より広まったウイルスが今や全世界で拡大し、毎日のニュースのトップはコロナウイルス関連が続いています。

このウイルス感染の怖いところは発症前に感染力があることのようです。感染の主体は空気感染といわれており、空気中に浮いているエアロゾル（微粒子）を吸うことによるものです。また、汚染物を手指などで触った後、自分の粘膜（口・鼻・眼）を触ることによる接触感染もありますが、直接皮膚からウイルスが侵入してくるわけではないとされています。

大都市圏での患者数が毎日更新されています。満員電車でクラスター（集団感染）が出たという話は聞こえてきませんが会食やカラオケ、医療施設や介護施設などではクラスターが発生しています。県内でも11月以降感染、クラスターが増えてきています。

目に見えないウイルスと対峙することの難しさ、怖さがあります。「正しく恐れなさい」といわれるとおり、3密（密閉・密集・密接）を避けることや、マスクの着用、手洗いは基本中の基本で、この冬を乗り切るためにも個人個人の基本的対策励行が大切です。食事、睡眠をしっかり取り、体力の維持、日頃の健康管理に努めましょう。

人類は何度となく未知の感染症と対峙しながら歴史を重ねています。ワクチンや治療薬にも期待し、このコロナウイルスとも上手く共存できる日も遠くないと信じて過ごしていきましょう。

…このマークが付いているものは「かまいし健康チャレンジポイント」の対象です