

お知らせ

トピックス

ラウンジ

手話

高齢者サロン

いぶらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの  
情報館

休日当番医・  
無料相談ほか

## ■感染の拡大を防止しましょう

これからの季節は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行する可能性があります。

特に、新年から年度末にかけ、移動や会食など人との接触機会が増えることが予想されますので、普段より注意して行動するようお願いいたします。

基本的な感染対策を引き続き実施しましょう。

### 《感染拡大防止のための基本対策》

- ①一人ひとり基本的な感染対策を徹底すること
  - ・外出時や会話時のマスク着用（不織布マスク推奨）
  - ・こまめな手洗い、手指消毒の徹底
  - ・こまめな換気
  - ・ソーシャルディスタンスの確保
- ②症状がある場合は登校・出勤を控え、早めに受診すること
  - ・かかりつけ医や「診療・検査医療機関」に相談すること
- ③飲食時は、感染リスクに十分注意すること
  - ・感染対策の徹底された飲食店を利用すること
- ④移動する時は、体調管理や移動先の感染情報把握などを含め、感染防止対策を実施すること
- ⑤接種の順番を迎えた際には、新型コロナワクチンの接種を行うこと
  - ・ワクチンに関して正しい情報を取得すること
  - ・ワクチン接種後も、基本対策を徹底し「うつさない」「うつらない」行動をすること



## ■こころの健康相談

眠れない、イライラする、生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人・家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。現在、新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、ストレスや不安を感じている方も少なくありません。ストレス状態が長く続くと、気持ち・体・考え方にさまざまな変化が現れます。心の健康面で不安な方はご相談ください。また、電話による相談も随時受け付けています。

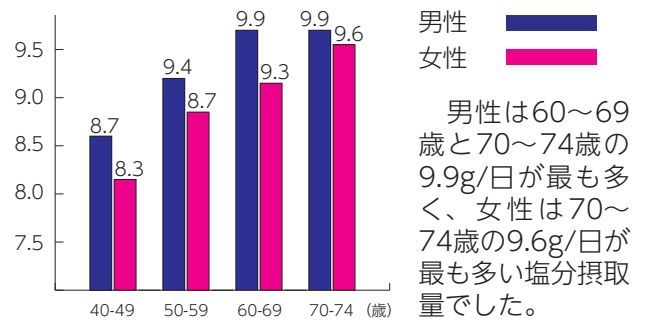
- 日にち 1月25日(火)
- 受付時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 中央保健センター（北中川原）
- 申込期限 1月20日(木)
- 申込先 健康増進課 ☎2114

## ■令和3年度尿中塩分摂取推定量の測定結果

今年度より、特定健康診査（集団検診・40歳から74歳国民健康保険加入者）の尿検査（糖・たんぱく・潜血）と同時に、普段自分がどのくらい塩分を摂取しているか1日の塩分摂取推定量を測定しました。

※測定方法…尿中のナトリウム濃度およびクレアチニン濃度と年齢・体重・身長から1日の塩分摂取量を推定

### 《尿中塩分摂取推定量の平均値(g/日)》



### 《1日の食塩目標摂取量》

▷男性 7.5g/日未満 ▷女性 6.5g/日未満

※高血圧の方は男女ともに6.0g/日未満

男性の測定結果で7.5g未満は、全体の12.3%、女性の測定結果で6.5g未満は、全体の6.5%という結果でした。

### 《日本人の食塩摂取量（成人の平均）》

▷男性 国 10.9g/日

県 11.9g/日（全国ワースト1位）

▷女性 国 9.3g/日

県 9.9g/日（全国ワースト2位）

※測定方法…食事記録法（秤量法）

厚生労働省 平成28年度国民健康・栄養調査より

## 2 月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
2日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
9日(水)	9:30～	東保健センター	
15日(火)	13:30～	中央保健センター	71～74歳
16日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
18日(金)	9:30～	表郷公民館	40歳以上