



講座・セミナー参加者募集

健康づくり市民講座

生活習慣病予防についての講話を実施します。
自分の健康を守るために、参加してみませんか？

●日時 24日(水) 13:30～15:00 (受付 13:15～)

●会場 市役所 多目的ホール

●内容 ①運動指導士による講話
「効果を感じる運動
～生活習慣病予防のために～」
②運動の実践
※動きやすい服装でご参加ください。

●定員 25人

●参加費 無料

●申込 3日前までに保健課へお申し込みください。
※先着順で定員に達した場合は締め切ります。

●その他

- ・新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、体調のすぐれない方は、参加を控えてください。
- ・自宅で体温測定し、マスクを着用して参加ください。

田村市こころの健康セミナー

「『コロナうつ』の予防と対処法
～新型コロナウイルスとこころの健康について～」

講師：(公) 福島県立医科大学
神経精神医学講座 上田 由桂さん

●日時 28日(日) 13:30～14:30

●会場 船引保健センター 多目的ホール

●定員 30人

●参加費 無料

●申込 2月22日までに保健課へお申し込みください。
※先着順で定員に達した場合は締め切ります。

●その他

- ・新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、体調のすぐれない方は、参加を控えてください。
- ・自宅で体温測定し、マスクを着用して参加ください。
- ・適宜、換気を行いますので、体温調整しやすい服装でお出かけください。
- ・接触確認アプリ(COCOA)の活用をお勧めします。

ぜひご参加
ください

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力をお願いします。

感染リスクを下げながら『会食を楽しむ工夫』

- ①少人数・短時間で
- ②なるべく普段一緒にいる人と
- ③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で
- ④箸やコップは使い回さず、一人ひとりで
- ⑤座席の配置は斜め向かいに(正面や真横はなるべく避ける)
- ⑥体調が悪い人は参加しない
- ⑦マスクができない飲食中は会話を控える
- ⑧ステッカーを掲示するなど感染対策がしっかりしている店舗を利用する

感染リスクを下げるための『健康チェック』

多くの人が移動する場面(年末年始の季節の行事など)では、感染リスクが上がります。
ご自身や大切な人を守るため、健康チェックリストを活用し、健康管理に留意しましょう。
下記のような症状がある場合は外出を控えましょう。
症状が続いている、症状が重いと感じるなどの場合は、「かかりつけ医」または「受診・相談センター」(0120-567-747)に電話でご相談ください。

健康チェックリスト

- 発熱している
(37.5度以上・平熱より高い)
- 咳が出る
- のどの痛みがある
- だるい
- 息苦しい
- においがしない
- 味がしない
- 頭が痛い

●その他のチェック項目

- 下痢している
- 風邪のような症状が続いている
- 感染拡大地域に出かけたなど心当たりがある

感染リスクを下げる『寒冷な場面での対策ポイント』

- ①基本的な感染防止対策の実施
 - マスクを着用(ウイルスをうつさない)
 - 人と人の距離を確保(1mを目安に)
 - 「5つの場面」感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫を参考に
 - 3密を避ける、大声を出さない
- ②寒い環境でも換気の実施
 - 機械換気による常時換気を(強制的に換気を行うもので2003年7月以降は住宅にも設置)
 - 機械換気が設置されていない場合、室温が下がらない範囲で、常時窓を開ける(窓を少し開け、室温は18℃以上を目安に)
 - 連続した部屋等を用いた2段階換気も有効と考えられる。(例：使用していない部屋の窓を大きく開ける)
- ③適度な保湿(湿度40%以上を目安)
- 換気しながら加湿する(加湿器使用や洗濯物の室内干し)
- こまめな拭き清掃をする

令和2年度県民健康調査「健康診査」のご案内

福島県では、県民の皆さまの健康を見守り、将来にわたる健康増進につなげていくため、県民健康調査「健康診査」を福島県立医科大学に委託して実施しています。健康診査のうち、16歳以上の方を対象とした県内の健診を令和3年1月から3月に実施中です(受診期間は、新型コロナウイルス感染症の状況により変更となる場合もありますので、ご了承ください。)

対象の方には、受診のご案内を昨年12月に発送しています。ご自身の健康状態を把握するために、ぜひこの機会をご活用ください。健診費用は無料です。

対象者	平成23年時指定の避難区域等市町村の住民のうち、令和2年度に16歳以上で県内在住の方。 ○対象市町村の特定健康診査・総合健診にて県民健康調査の追加項目を受診された方は、今回の健診の対象外となります。 ○県外にお住まいの方には県外健診のご案内をお送りしております。県内で受診を希望される場合は、下記お問合せ先までご連絡ください。
検査方法	県内協力医療機関での個別健診、もしくは県内公共施設での集団健診のいずれかを選択して受診できます。
注意事項	受診する際は、次の項目に気を付けてください。 ○受診する前に体温測定をしましょう。 ○体調不良や発熱などの風邪症状がある場合は受診を控えましょう。 ○マスクを着用しましょう。

●問い合わせ 福島県立医科大学 放射線医学県民健康センター
☎024-549-5130 (受付時間…9:00～17:00 ※土・日、祝日、年末年始を除く)

旧優生保護法による優生手術を受けた方へ

旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた方に対し、国から一時金(320万円)をお支払いしています。県では一時金の請求受付のほか、請求手続きに関する質問・相談に相談員が対応しますのでご連絡ください。なお、請求期限は令和6年4月23日までです。

●問い合わせ 旧優生保護法に関する相談窓口 ☎024-521-8294

「あなたの健康知識」はどれくらい? ～「ふくしま健民検定」に挑戦してみよう!～

県では、皆さんの健康知識や理解度を測る「ふくしま健民検定」を実施します。ぜひ挑戦してみてください。

●実施期間 1月20日(水)～2月28日(日)

●参加方法 ①「ふくしま健民検定」ホームページにアクセスし、検定フォーム上で回答
②問題用紙を事務所から取り寄せ、回答を郵送(郵便料は事務所負担)
③1月23日(土)の福島民報・福島民友新聞紙面で回答し、事務所に郵送(郵送料は事務所負担)

●合格基準 正答率70%以上

●参加料 無料

●特典 ①合格者全員に「認定証・ふくしま健民カード特別版」を進呈
②合格者のうち抽選で50人に景品を進呈

●問い合わせ ふくしま健民検定事務所

☎024-927-0021 (平日10:00～17:00)

ホームページ <https://kenkou-fukushima.jp/kentei>