

保健センターだより

令和2年7月発行

第55号

＝編集と発行＝
白河市中央保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市北中川原313
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525

【市ホームページ】
<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>

【電子メール】
kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

新型コロナ対策として「新しい生活様式」の徹底を！

新型コロナウイルス感染拡大防止対策としての首都圏等からの往来が解除され、徐々に日常生活が戻りつつあります。しかし、感染症がなくなった訳ではありませんので、「新しい生活様式の実践例」を参考に引き続き感染予防対策に取り組みましょう。

●一人ひとりの基本的感染対策（感染防止の3つの基本）

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

●日常生活を営む上での基本的な生活様式

①まめに手洗い・手指消毒 ②咳エチケットの徹底 ③こまめに換気

④身体的距離の確保 ⑤3密（密集・密閉・密接）を防ぐ ⑥体温測定・健康チェック

※具体的な内容は、市や厚生労働省のホームページもご覧ください。

～子宮頸がん予防接種のお知らせ～



子宮頸がんワクチンは定期予防接種として、小学6年生～高校1年生相当年齢の女子は無料で受けることができますが、現在、ワクチンとの因果関係を否定できない副反応が見られたことから、積極的な勧奨を差し控えています。ただし無料接種の期間が高校1年生の3月31日までとなりますので、接種を希望される方は、保健センターまでご連絡ください。

～蚊・ダニ媒介感染症に注意しましょう！～



蚊やダニは病気を持っているものもあり、咬まれないことが大切です。

【ダニが媒介する感染症】ダニ媒介脳炎・つつか虫病・など

【蚊が媒介する感染症】日本脳炎・デング熱・シカウイルス感染症など

蚊・ダニ共通対策

- 肌の露出を少なくする
- 長袖・長ズボンを着用する
- 足を完全に覆う靴を履く（サンダルなどは避ける）
- 明るい色の服を着る
- 虫除け剤を使用する

ダニ対策

- 帽子・手袋を着用し、首にタオルを巻くなど
 - シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる
- ※野外活動後は入浴し、ダニに咬まれていないか確認しましょう。特に、首・耳・わきの・足の付け根・手首・膝の裏などに注意しましょう。

<マダニにかまれた場合は>

無理に自分で引っ張ったりせず、皮膚科を受診し、マダニの頭部が残らないように除去してもらいましょう。咬まれた後、数週間は体調の変化に注意し、発熱等の症状が見られる場合は、早めに内科などで診察を受けましょう。

新規
参加者
大募集 !!

歩行年齢若返りプロジェクト

～若々しい歩き方が習慣化できる 50代からの歩行改善プログラム～

花王株式会社  の技術でテキパキ歩く、若々しい歩行を身につけましょう！
花王の歩行計「**ホコタッチ**（歩行年齢計）」を活用してあなたの「**歩行生活年齢**」を知り、
無理なく歩行力を向上させることができます！

【楽しみながら取組める！3か月間のプログラム内容】

月 日	会場	内 容	
8月21日（金）	中央保健センター	歩行の質測定会	最新技術で歩き方を徹底解析！ 専門スタッフによる歩き方の助言。
「ホコタッチ」を装着し、テキパキと歩く若々しい歩行を身につけよう！			
月に1～2回	中央保健センター	解析レポート 「活動報告書」出力	歩行計に蓄積された情報から 「歩行生活年齢」を確認。
11月19日（木）	陸上競技場 2階会議室	歩行の質測定会	楽しく歩行力改善に取り組んだ成果を 確認。

【対 象】すべてのプログラムに参加できる50歳以上79歳以下の方。
（令和3年3月31日到達年齢）

【定 員】70名

【申込期限】8月7日（金） ※定員になり次第締切。

【時 間】各回1人10分程度

※歩行の質測定会は完全予約制です

※申込み時に8月21日の測定会の予約時間を調整。

【ホコタッチ（歩行年齢計）】

【マイルージ】参加申込者は、白河いきいき健康マイルージへ

自動登録となります。3か月間で最大760ポイントゲット！



※新型コロナウイルス感染症の発生状況によって、
プログラムを変更することがあります。ご了承ください。

担当：健康増進課 成人健康係
☎ 27-2114

投票受付中!!

「この本から勇気をもらった！」
「生きる希望がわく！」
「読むと元気になる！！」など
おすすめの本をぜひ投票してく
ださい。

市内の各図書館、中央保健セン
ターに投票箱を設置しています。

ジャンルはなんでもOK。

（まんがも大歓迎）

※こちらの
QRコード
からも投票
できます。



この本が
すごい

わたしの

お ほん

推し本

コンテスト