

心の相談会のお知らせ

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

○日 時：7月15日（水）、8月6日（木）
午前10時～正午

○場 所：保健センター

自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

事前に予約が必要となります。2日前までに、保健センターへご連絡ください。

問 保健センター ☎0240-27-3040



トレーニングルーム再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止しておりましたトレーニングルームを再開いたします。利用者が密になる状況になるおそれがある場合は入場を制限させていただきます。また、窓を開放したままでの利用とさせていただきますので雨天時は利用することができません。なお、夜間の利用は当面再開いたしません。

※次の事項に該当する方は、利用ができません。

- 1 体調が良くない場合（例：発熱・咳・喉の痛みなど）。
- 2 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
- 3 過去14日以内に政府から指定された国や地域などへの渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合。

問 保健センター ☎0240-27-3040

休日等診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月 日	曜日	医療機関	診療時間
7月5日	日	高野病院	9:00~15:00
12日	日	馬場医院	9:00~15:00
19日	日	高野病院	9:00~15:00
23日	木	馬場医院	9:00~15:00
24日	金	高野病院	9:00~15:00
26日	日	馬場医院	9:00~15:00
8月2日	日	高野病院	9:00~15:00
9日	日	馬場医院	9:00~15:00
10日	月	高野病院	9:00~15:00



【医療機関連絡先】

- ・高野病院 広野町大字下北迫字東町214
☎0240-27-2901
- ・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6
☎0240-27-2231

令和2年度の熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・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
- ・急に暑くなった日などは特に注意する

2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・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 こまめに水分を補給しよう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量の汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せずに自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



ハチマルニイマル 歯っぴいライフ8020募集中!

○対象者

- ①昭和15年6月30日以前に生まれた80歳以上の方
- ②十分に機能している自分の歯が20本以上ある方
- ③すでに「歯っぴいライフ8020」認定証をお持ちの方は除きます。

○募集期間

令和2年10月31日（土）まで

○応募方法

募集期間中に最寄りのかかりつけ歯科医院（福島県歯科医師会会員）に応募することを申し出て口腔の健診を受けてください。健診は無料です。

該当になった方には令和3年1月下旬頃に認定証が交付されます。

○お問い合わせ

詳しくは福島県保健福祉部健康づくり推進課（☎024-521-7640）、福島県歯科医師会（☎024-523-3266）または最寄りのかかりつけ歯科医院にお尋ねください。

