

第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画

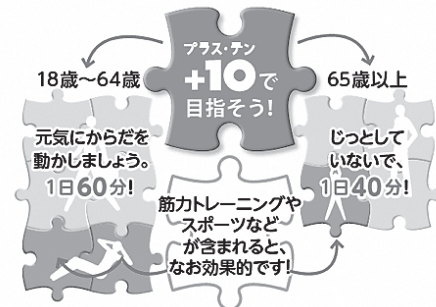
注意

プラステン
今月のテーマ: **+10** で健康寿命を伸ばせ!

新型コロナウイルスの影響で
からだを動かす機会が減っています!

「今よりプラス10分からだを動かして、健康寿命を伸ばそう」という+10(プラステン)を厚生労働省では推進しています。

今より10分身体活動を増やすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることが分かっており、18~64歳までは1日60分、65歳以上は1日40分からだを動かすことで、生活習慣病やストレス解消、うつ予防に効果があると言われています。



引用: 厚生労働省 HP「スマート・ライフ・プロジェクト」
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/disease/exercise/>

プラステン
+10 できることから始めよう!

スポーツをする時間や余裕はない...という方も、写真のように仕事や家事をしながらからだを動かす機会を取り入れてみませんか?

自分の日々の生活に取り入れられる運動はどういうものなのかを考え、自分にできることから始めてみましょう。



職場でイスに座ったまま腹筋運動

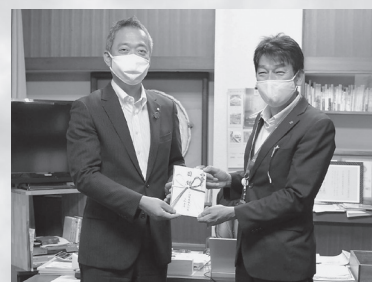


職場でイスに座るときはスクワット



掃除機をかけながら大腿筋を鍛える

問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716



防犯街路灯が寄贈されました!

10月14日(水)、四国電力株式会社高知支店須崎営業所長の戸田幹也さんが来庁され、防犯灯を寄贈してくださいました。

ま ち の
で き ご と



入口にオストメイトマークを表示しています。



かわせみにオストメイトトイレ設置

オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)の方が安心して外出していただけるように、健康福祉センターかわせみ身体障害者用トイレ内にオストメイトトイレを設置しました。外出時にどうぞご利用ください。

教えて Dr.!!

産婦人科部長 藤島 一典 医師



旅行や学校行事等のイベントで月経の重なりを避けたい時、ホルモン剤の内服投与で月経時期を移動させることができます。これには、次の月経を早く来させる方法と、遅くする方法があります。

①月経不都合時期が、予め1周期以上前にわかっているときは、不都合時期の前の周期に月経を早めるようにします。この方法によると、イベントの間薬を服用し続ける必要がなくなります。

②予定月経が直前に迫って、不都合時期ができ

た場合は、月経時期を遅らせることになります。このときは、予定月経の最低3日前(できれば5日前くらい)から不都合期間の間薬を服用し続けます。この方法は不確実な予定を基準にしているため、不正出血等が起こる場合があります。

月経の移動を希望されて受診されるほとんどの患者さんが、予め分かっている直前にいらっしゃいます。お勧めは①の方法です。計画的に“Go To Travel campaign”を楽しんでください。“With Corona”に気をつけて!

新人紹介

事務局職員 まさひら けいたろう
政平 恵太郎



10月から事務局職員として採用となりました、政平恵太郎と申します。主な業務は人事関係や給与関係に携わることになっております。前職も病院事務に携わっておりましたので、そこでの経験を生かして、より良い病院づくりに努めると同時に、私個人としても1日も早く仕事に慣れ、少しでも結果を残せるように頑張りたいと思っております。

初めての職場で不安や緊張はありますが、学生時代にサッカーで培った協調性やコミュニケーション力を生かして精一杯尽力したいと思っております。まだまだ未熟者ゆえご迷惑をおかけすることも多々あるとは思いますが、日々精進して参りますのでご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください!

1. 基本的な感染対策

新型コロナウイルスに限らず、冬場はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節となります。一人ひとりの感染予防対策の徹底・ウイルスを持ち込まないことが大切になります。

- 人との距離を保つ
- 3密を避ける
- 流水と石けんで30秒手洗い
- 症状がなくてもマスクを着用
- 献杯、返杯、大皿は避ける

2. マスクの正しい使い方



鼻からアゴまでマスクでしっかり覆われていることが大切です!

マスクの表面は汚染されているものと考えて、触らないようにしましょう。



3. 正しく知って、冷静な行動を

感染した人やその家族、医療従事者への誹謗中傷が広がったり、県外ナンバーの車に乗っている人が嫌がらせを受けたりする事例が報道されています。不確かな情報に惑わされたり、必要以上に恐れったりすることなく、一人一人がお互いを思いやり、冷静に行動していただきますよう、お願いいたします。



【症状や受診に関するお問い合わせ】

高知県新型コロナウイルス健康相談センター 電話 088-823-9300 受付時間 9時~21時(毎日)

【この記事に関するお問い合わせ】

高知県中央西福祉保健所・健康障害課 電話 0889-22-1249(受付時間平日 8時30分~17時15分)