



## 今回は新型コロナウイルスの 感染対策について特集します。

～足利市・佐野市で実施している健診についてもお知らせします～

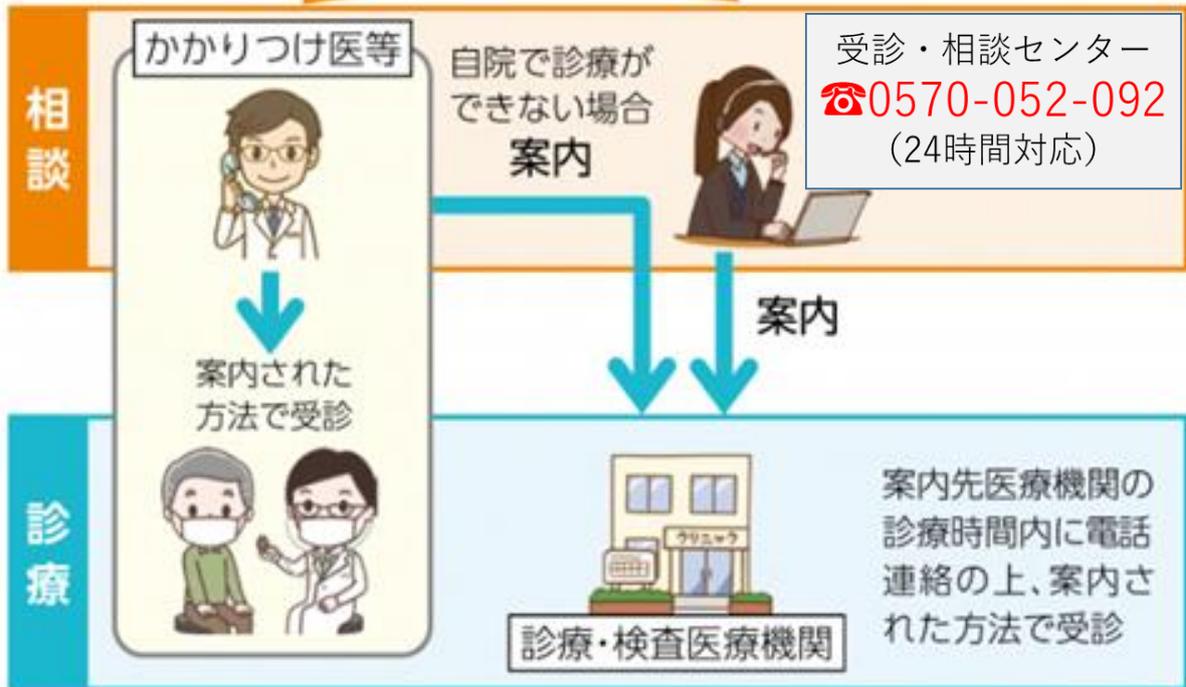
### 体調に不安があるときの相談先



まずは、  
**かかりつけ医等に**  
連絡してください。



かかりつけ医等に  
連絡できない場合



※PCR検査をするかどうかは医師の判断となります。

外国人向け  
新型コロナウイルス相談ホットライン  
☎028-678-8282  
(24時間対応)

(栃木県ホームページより 一部改変)

# 感染防止対策を再確認！！

## 1 身体的距離の確保

・人との間隔はできるだけ空けましょう。

・会話をするときは、できるだけ真正面を避けましょう。



## 2 マスクの着用・咳エチケット

・外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着けましょう。

・咳エチケットを徹底しましょう。



## 3 手洗い

・家に帰ったら、まずは手や顔を洗いましょう。

・30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。

・こまめに手を洗い、手指消毒しましょう。



## 4 換気と加湿

・こまめに換気をしましょう。

・風の流れることができるよう、2方向の窓を開けましょう。

・窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開けましょう。

・適切な湿度(40%以上を目安)を保つと効果的です。



## 5 3密の回避



密集回避



密接回避



密閉回避

## 6 適切な運動や食事

・免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心がけましょう。



・冬は夏に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がけましょう。



## 7 健康チェック

・毎朝、体温測定しましょう。

・発熱や風邪の症状があるときは、無理せず、自宅で療養しましょう。



## ※発熱等がある場合の受診方法

①かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話してください。

②かかりつけ医等最寄りの医療機関に連絡できない場合は、受診・相談センター(TEL 0570-052-092)に電話してください。

※診療・検査医療機関を案内します。

※検査の可否は、医師が判断します。

◆日本語以外の相談は、外国人向け新型コロナウイルス相談ホットライン(TEL 028-678-8282)に電話してください。

会食の際は注意してください。

会食の場面では、ウイルスを含んだ大量の飛沫が飛び交い、呼吸のたびに吸い込んでしまいます。  
会食は少人数で、しゃべる時はマスクの着用をお願いします。



いつでもマスク  
気を付けたい「5つの場面」

内閣  
官房 新型コロナウイルス  
感染症対策推進室



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索



左記のQRコードです↑↑

## ！ 冬のコロナ対策へのご協力をお願いします！

「マスクの着用」「3密の回避」「手洗い・消毒」などの基本的な感染症対策を徹底しましょう。

「静かなマスク会食」をお願いします

会話の際には  
マスクを着用しましょう！



いつでもマスク  
気を付けたい「5つの場面」

内閣  
官房 新型コロナウイルス  
感染症対策推進室



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚労省 検索



インフルエンザや食中毒にも注意しましょう。



例年、冬に流行するインフルエンザですが、症状は新型コロナウイルス感染症に似ていることもあり、区別するのが難しいです。発熱などの症状があった場合は、かかりつけ医か受診・相談センター（☎ 0570 - 052 - 092）に電話してください（1 ページを参照）。また、2 ページに掲載した感染防止対策は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの予防にも有効です。

また、冬はノロウイルスによる食中毒も流行しやすい時期です。症状としては嘔吐、下痢などが起こり、人から人へ感染します。予防には、十分な加熱、手洗い、食器などの洗浄が有効です。

# 安足管内2市 今年度分の健診等のお知らせ

## 足利市

### ▼人間ドッグ・脳ドッグ

★35歳～74歳の国保加入者が対象です。

★令和3(2021)年3月31日(水)までです。

①・医療機関に直接予約後、受診券の申込みをしてください。指定医療機関と指定外医療機関があり、費用の補助額や申込方法が異なります。



### ▼国保30代健診

★30歳～39歳の国保加入者が対象です。申込み後、受診券が交付されるので、指定の医療機関で受けてください。

★費用：1,100円

★令和3(2021)年2月27日(土)までです。

詳しくは市のホームページへ

申込み・問い合わせ先：**足利市保険年金課 TEL:0284-20-2147**

## 佐野市

### ▼今年の健診は、お済みですか？

定期的に健診を受けることで、身体の変化(動脈硬化や糖尿病など)に早く気づくことができます。

★佐野市国民健康保険に加入の方は、佐野市の特定健診を **無料** で受けられます。

★佐野市の特定健診の実施期間は、令和3(2021)年1月31日(日)までです。



### ▼健康サポートステーションのご案内(予約制)

佐野市健康増進課では、健康に関する相談や、健診結果の見方、食事についての相談を行っております。是非、ご利用ください。

保健師・管理栄養士・歯科衛生士などの専門スタッフと個別に健康相談ができます。

### ▼がんは、早期発見がカギです！

★早期発見するには、定期的に検査を受診することが重要です。

★佐野市の**がん検診**の実施期間は、令和3(2021)年2月28日(日)までです。



詳しくは市のホームページへ

申込み・問い合わせ先：**佐野市健康増進課 TEL:0283-24-5770**