

新型コロナウイルス感染症対策 ～ 基本的な感染防止対策の徹底を！～

県内でも新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が急激に増えています。夏休みに入り人流が拡大していることから、より一層の警戒が必要です。一人ひとりが基本的な感染防止対策を徹底し、感染拡大を防止しましょう。

- ① 飲食を伴う集まりは、「長時間を避け」「マスク会食」とし、「参加人数に応じた席の配置」や「十分な換気」をしましょう。
- ② 集会、イベント等の開催に当たっては、「三つの密」が発生しない席の配置や「人と人との距離の確保」「マスクの着用」などを徹底しましょう。
- ③ 無症状でも感染に不安を感じる方は、感染拡大傾向時の一般検査事業を活用しましょう（一般検査事業は8月末まで継続）。
- ④ 県外との往来の際は出発地で事前に検査しましょう。帰省する予定のご家族にもお願いしましょう。
- ⑤ ワクチンは重症化を防ぎ、医療体制を守ることにつながります。ワクチン接種券をお持ちの方で、まだ接種をしていない方は、早めの接種を心掛けましょう。



問合せ 総務課 ☎89-2113

「フレイルチェック測定会」
筋肉量や体脂肪量などの体成分を約15秒で測定できます。自分の体の状態を知り、フレイル（虚弱）や低栄養を予防しましょう。

当日は、保健師による健康相談や、管理栄養士による栄養相談も実施します。

※ペースメーカーを使用している方は測定できません。

※測定の前2時間前までに食事を済ませることを推奨します。

日時 8月18日(木)午前10時～正午

場所 本庁舎会議室2



「ドリームの会 家族介護者の集い」

日時 8月19日(金)午後1時～

内容 介護用品講話会、家族介護者懇談会

場所 サンプノ

申し込み 電話で

問合せ ドリームの会(奥村) ☎53・3467

申し込み 前日までに電話で
問合せ 市民保険課 ☎89・2159

「若者のための こころの研修会」

●「若者のこころを大切にする関わり方とは」～こんな相談を受けた時、あなたは どうしますか？～

日時 8月17日(水) 午後1時30分～

場所 本庁舎会議室9・10

講師 臨床心理士 濱田 拓 さん

定員 先着25人

申し込み 8月16日(火)までに電話で

問合せ 健康づくり課 ☎58・2838



簡単チェックリスト

当てはまるものにチェックしましょう。

- ☐ 腰痛や足腰の痛みがあり大変
- ☐ 食欲がなかったり、眠れなかったりする
- ☐ 介護にかかる費用が不安
- ☐ 最近自分の趣味活動をできていない
- ☐ 親や自分に介護が必要になったらどうしよう
- ☐ 仕事との両立ができるか自信がない



家族介護教室リフレッシュ体操

地域包括支援センター問合せ

本庁	北	南	二ツ井
☎74・7156	☎74・7730	☎74・6700	☎73・6662

介護離職された方の離職理由の上位が「自分の心身の健康状態の悪化」であるなど、介護を無理なく続けていくためには、介護する方の心身の健康を維持することがとても大切です。

「自分は大丈夫」と思っている方も、知らず知らずのうちに社会とのつながりが少なくなり、心身ともに追い込まれてしまっている方もいますので、次のチェックリストで振り返ってみましょう。1つでも気になる項目があった方は、お待ちしています！

ぜひ家族介護者の集いにご参加ください。

●家族介護教室開催中

各地域包括支援センターでは、家族介護に関する情報提供や心身のリフレッシュができる教室を随時開催しています。現在介護中の方、介護の経験のある方、これから介護するかもしれない方など、どなたでもぜひご参加ください。日にちや開催場所については、各地域包括支援センターへお問い合わせください。

健康いきいきメモ

介護疲れにならないために

