

# 第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

## GENKINIKONIKOSHIRATAKA21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

### 令和2年度の乳がん・子宮頸がん検診 (レディース検診)のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大の状況を受け、令和2年5月に予定しておりました「乳がん・子宮頸がん検診(レディース検診)」を延期します。そのため、「広報しらたか4月号」および「令和2年度元気ニコニコ推進カレンダー」でお知らせしておりました日程および対象地区が変更となります。

#### 《変更前》

期 日	対象地区
5月19日(火)	蚕桑地区
5月25日(月)	
5月26日(火)	
6月3日(水)	
6月9日(火)	十王地区
6月18日(木)	
6月24日(水)	
7月1日(水)	

#### 《変更後》

期 日	対象地区
5月19日(火)	延 期
5月25日(月)	
5月26日(火)	
6月3日(水)	蚕桑地区
6月9日(火)	
6月18日(木)	
6月24日(水)	
7月1日(水)	

蚕桑地区以外の方の検診日程は、左記日程以降を予定しております。日程・対象地区が決まり次第、町報や町ホームページなどでお知らせします。

なお、今後の感染状況によっては再度延期などになる場合もございます。その際は、対象の方にご連絡させていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしく申し上げます。

#### 不安に思う場合

症状の有無に関わらず…

- 新型コロナウイルスのわからないこと
- 不安なこと など

☎電話相談

厚生労働省の電話相談窓口

☎0120-565-653

(フリーダイヤル)

【受付時間：9:00～21:00】

※土・日・祝日含む

#### 山形県の新型コロナ相談窓口

新型コロナ相談窓口

【受付時間：平日8:30～17:15】

置賜保健所 0238-22-3002

聴覚や言語機能に障がいがある方については、ファクシミリで受付しています。

☎023-625-4294

【受付時間 平日8:30～17:15】

#### 感染が疑われる場合

- 風邪症状・発熱が続いている
- 強いだるさ、息苦しさ
- 発症者と濃厚接触
- 海外からの帰国直後 など

☎電話相談

新型コロナ受診相談センター  
(帰国者・接触者相談センター)

県内統一番号

(コールセンター対応・フリーダイヤル)  
【毎日24時間対応・土・日・祝日含む】

☎0120-88-0006

必要な場合に  
受診を案内します

新型コロナ感染症外来

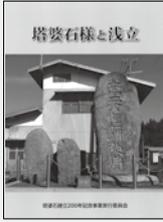
感染症予防のためには、日ごろからの健康管理・健康観察がとても大切です。今、一人ひとりの意識や行動が問われています。感染拡大の防止には、皆さんの協力が必要です。

万が一、発熱やせきの症状があらわれた方は、  
▼感染拡大防止のため、極力外出や人との接触を控えてください。  
▼速やかに左記の相談窓口へ電話いただき、指示に従ってください。ようお願いいたします。

## 新型コロナウイルス相談・受診の流れ

## 郷土資料『塔婆石様と浅立』

塔婆石建立 200 年記念事業委員会



白鷹町浅立地区に江戸時代から伝わる巨大な石碑「念仏供養塔」(塔婆石)の建立 200 年を記念し、地元住民 20 人でつくる実行委員会が発刊。古文書解読で判明した当時の状況を紹介している。



開館時間：午前 9 時～午後 7 時

## 『流人道中記 上・下』 浅田 次郎 (中央公論新社)



姦通の罪で奉行所に切腹を言い渡されたが、それを拒んで蝦夷へ流罪となった旗本・青山玄蕃は、若き押送人・石川乙次郎とともに、奥州街道の終点・三厩を目指し歩み始める。旅路の果てで明らかになる、玄蕃の抱えた罪の真実は…。道中で出会う難題を、玄蕃が機知と人情溢れる采配で解決していく。浅田次郎の作品らしい心が温まる小説である。

- 本の貸し出しについて、町内の方を対象に貸し出しのみ行っています。
- 図書館のオープンについては、状況により、ホームページでお知らせします。

## 『おんなじ だあれ?』 しもかわら ゆい (あかね書房)



穴から見える小さなおてて。誰のでしょう? ページをめくると…ねずみさんとはりねずみさん。小さなおてて、同じだね。あてっ遊びが楽しい、しかけ絵本。



## 【地域包括支援センターより】

皆さまお元気でお過ごしですか?

介護予防教室など、通いの場が中止になり、生活リズムが変わったり、会話が少なくなったり、運動不足になったりしていませんか?

新型コロナウイルス感染症の流行で、外に出る機会が少なくなり、体を動かす機会も減っているのではないかと思います。自宅での過ごし方や、お家でできる介護予防を紹介させていただきます。



**こまめに体を動かしましょう! 運動で足腰を丈夫に保ち、痛みや転倒を予防しましょう!**

長い時間、同じ姿勢でいると筋肉が固くなってしまいます。介護予防教室などで習った体操を、ゆっくりと痛みが出ない程度で、無理せず行いましょう。掛け声をかけたり、回数を数えたり、息を止めないよう心掛けましょう。

**お口を清潔に保ちましょう。**

歯磨き、入れ歯の手入れを行い、美味しくしっかりかめるよう整えましょう。

**低栄養を防ぎましょう!**

体を動かすことでお腹も空きます。1日3食、規則正しくしっかり食べましょう。特に筋肉・骨を元気にするために良質のたんぱく質(魚・肉・卵などの動物性たんぱく質、大豆・大豆製品などの植物性たんぱく質どちらも)を十分にとりましょう。

バランスよく、ゆっくりかんで食べましょう。念のため、取り皿に自分の分だけ取りましょう。

水分を意識してとりましょう。カフェインの少ない白湯や麦茶、ほうじ茶、番茶などをおすすめします。

どうしても食欲がない時は、少しでもよいので食べ、かかりつけ医に電話で相談しましょう。

三密を避けるため、外出や訪問を控えていただいている中、家族や地域の方との支え合いが大切です。電話や手紙で近況を報告したり、心のつながりを大切にしていきましょう。