

# 保健センターだより

令和2年7月27日

各事業に関する申し込み・問い合わせ先

発行 保健センター

電話 385-5252(若草町6-1)

自連協連絡済  
No.2-12

## 第134号

今号の  
ご案内

表面…成人男性への風しんの追加的対策、ストレッチとE-リズム体験会  
裏面…新型コロナウイルス感染症対策について

## 成人男性への風しんの追加的対策(抗体検査・予防接種)を実施しています

-昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性が対象-

過去に公的な風しん予防接種の機会が無かった男性(今年度に42歳から58歳になる方)に対し、無料で「風しんの抗体検査」を3年間にかけて実施しています。

令和2年度の「成人男性への風しんクーポン券」は、令和2年4月に昭和37年4月2日~昭和47年4月1日生まれの男性に送付しています。前年度のクーポン券送付対象者(昭和47年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性)でクーポンを使用していない方につきましては、随時クーポンの再発行をいたしますので保健センター管理係(☎ 011-391-8036)までお問い合わせ下さい。

クーポン券は、「抗体検査」と「予防接種」のクーポン券がセットになっていますので、人間ドック、事業所健診、特定健診の機会や、市内のかかりつけ医療機関などでクーポン券を使用して「風しん抗体検査」を受けてください。抗体検査の結果、抗体価が低かった場合は予防接種を受けましょう。

えべつ市民健康づくりプラン21事業

事前にお申し込みください

## 「やさしい筋トレ・ストレッチ&E-リズム体験会」



家庭でもできる筋トレ・ストレッチを学び、江別オリジナルのリズムエクササイズ「E-リズム」簡単バージョンを楽しみながら体を動かします。

日程: **9月14日(月)10:00~12:00**

会場: **青年センター**(緑町西2丁目11) 参加費: **100円**(傷害保険料含む)

申込期間: **8月24日(月)~9月4日(金)** 先着**30名(要予約)**

申込先: **江別市保健センター** ☎ **385-5252**(平日8:45~17:15)

持ち物等: 運動靴(必須)、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装、マスク  
<参加の際のお願い>

- ・当日は体温を検温し、受付でお知らせください。
- ・発熱や喉の痛み、咳、鼻水などの症状がある場合は参加を見合わせてください。
- ・新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります。

主催 **江別地区地域健康づくり推進委員会**

(裏面へ)

# 例年以上に熱中症に気を付けましょう！



今年は特に注意が必要！！（マスクの着用はどこまですればいい？）

新型コロナウイルス感染症予防のため、市民のみなさまには「咳エチケット」としてのマスクの着用をお願いしておりますが、高温多湿の状況でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

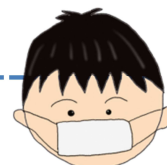
十分な感染症予防を行いながら、これまで以上に熱中症予防を心掛けましょう！

## 「新しい生活様式（コロナ禍）」における熱中症予防のポイント

- 屋外で十分な距離（2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すようにしましょう！
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心掛けましょう！！（食事以外で1日で1. 2Lの水分補給が目安）
- 日頃の体温測定などの健康チェックは感染症だけでなく、熱中症予防にも有効です。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう！
- 3つの『密』を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者への目配りや声掛けをお願いします！



## 布マスクの洗い方 - 洗って繰り返し清潔に使うために -



布マスクは1日1回の洗濯を推奨しています。汚れがつかましたら、その都度洗濯してください。



### 布マスクの洗い方

- 1 衣料用洗剤を水に溶かす**  
※水2Lに対して小さいスプーン1/2
- 2 10分つけ置き**
- 3 軽く押し洗う**  
※繊維を痛めるためもみ洗いはNG
- 4 水ですすぎ水気をとって陰干し**