

健康ガイド

「3つの密」を避けながら、心身の健康を保ちましょう

新型コロナウイルスの感染拡大防止のための外出自粛が続くと運動不足になったり、人との会話が減って気がめいたり、食生活が乱れがちになったり…などということはありませんか？

「3つの密」を避けながら心身の健康を保つため、いくつかのポイントをお伝えします。

室内でも体を動かす工夫を (運動)

日常の中に体を動かす工夫を取り入れましょう。また、質の高い睡眠を取ることも大切です。動かない状態が続くと、心身の機能が低下することも考えられます。



- 家事など、日常生活の作業の中で意識して体を動かす。
- 寝転んだり座ったりする時間を減らし、足踏みや体操など家でできる運動をする。
- お天気の良い日には「3つの密」(密閉・密集・密接)を避け、屋外などで散歩やジョギングをする。

バランスの良い食事やお口のケアを (食)

栄養の偏りや低栄養にならないよう、バランスよくしっかりと食事を取りましょう。

- 3食バランスよく、規則正しい時間に食事を取る。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- よく噛んで食べる。硬い・弾力のあるものを食べる。
舌や口を動かして口周りの筋力を保つ。



電話やメールなどで人との交流を (社会参加)

自分の好きなことができないといったストレスの多い状況が続いていることと思いますが、今こそ思いやりの心を持つことが大切です。直接会うことができなくても、工夫して人と連絡を取り合ったり、助け合ったりすることが重要です。例えば、家族や友人と、電話やメール、SNSなどを活用して交流すること。また、買い出しや移動などで困ったときに助け合える相手を考えることも必要です。



事実を確認する

新型コロナウイルスの事実と反するうわさが日本だけではなく、世界でも出回っています。不安を過剰にあおるような内容もありますので、適切な予防策が取れるように、国や北海道などが発信する信頼できる情報を探しましょう。また、新型コロナウイルス感染症の情報について疑問などがある場合には保健センターにご相談ください。

な よろ健康マイレージは新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度は中止となります。

6 月から開始予定の歯科疾患検診は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、実施を見合わせています。開始可能な時期になりましたら、今年度対象の方(S55.4.2～S56.4.1生)には個別に通知します。

申し込み・問い合わせ

保健センター(西2北5)

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 8時45分～17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

(風連町本町76)

☎01655③2373

開館 9時～12時(月曜のみ)

休日当番医 急患に限ります

6月7日 名寄中央整形外科

☎01654③2006

14日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

21日 吉田病院

☎01654③3381

28日 名寄東病院

☎01654③2188

なよろ眼科

☎01654③0746

7月5日 名寄市立総合病院

☎01654③3101



…救急医療情報案内……

フリーダイヤル

☎0120(20)8699

子育て保健 ミニカレンダー



6月

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、母子保健事業は休止しています。

一部乳幼児健診は、感染防止に配慮し実施しますが、通常の日程及び時間に変更があります。対象の方には個別に連絡します。

なお、子育てに関する相談は随時お電話で受け付けています。