

インボディ

InBody（体成分分析装置）の測定を実施しています！

▶ 1年の初めに、自分の体をチェックしておきませんか？



私たちの体を構成する基本成分「体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪」を定量的に分析し、【筋肉量が少ない部位はどこか】【体内の水分量が足りているか】など、目には見えない体の状態を数値化してくれるので、自分に合った運動方法やメンテナンスを考えることができます。日頃の取組の成果も確認できますよ。

<実施日> 令和3年1月8日～3月30日のうち、**月曜日、火曜日、金曜日**（祝祭日除く）

午前の部 9:30～11:30、 午後の部 14:00～16:00

<場所> 保健センター（来所時、職員にお声がけください）

△ 心臓ペースメーカーを装着されている方は、安全面から測定することができません

* 測定時間は10分～15分程度ですが、混雑時はお待ちいただく場合があります。

* インストラクターによる指導はありません。

事前の検温と、
マスク着用を
お願いします。



食べ物などによる窒息事故にご注意ください



正月のお餅やこんにゃくゼリーで起こりやすい窒息事故ですが、他にもあらゆる食品で起こる可能性があります。特に、噛む力や飲み込む力が弱りやすい高齢者、危険なことが理解しにくい乳幼児は注意が必要です。

事故を予防するポイント

- 食べやすいように小さく切る、粘り気の少ない調理法を選ぶ
- お茶や汁物でのを潤し、ゆっくりとよく噛んで食べる（唾液の分泌を増やす）
- できれば誰かと一緒に食べる（ただし口に入れたままで話さない）
- 食べ物が気道に入ったり逆流しないよう、座って食べ、食後すぐ横にならない



のどに詰まりやすい食品

- ◆ 粘りのある【餅、ご飯、パンなど】
- ◆ 厚みがない【海苔、わかめなど】
- ◆ パサパサした【パン、ふかし芋など】
- ◆ 加熱しても柔らかくなりにくい【肉、イカ、タコ、きのこ類など】
- ◆ 硬い【ナッツ類、おかきなど】
- ◆ 丸い【ミニトマト、ぶどうなど】
- ◆ 繊維の強い【青菜類など】

気管支に入りやすい
ピーナッツや飴は
要注意です。

お子さんはボタンや
スーパーボール、
小さい電池なども
気をつけてください。



▶ 万が一に備え、応急手当を理解しておきましょう

速やかな**119番**通報と、異物除去の応急手当が必要です。

日本医師会のホームページで分かりやすく解説されていますのでご覧ください。

日本医師会 気道異物除去

<https://www.med.or.jp/99/kido.html>

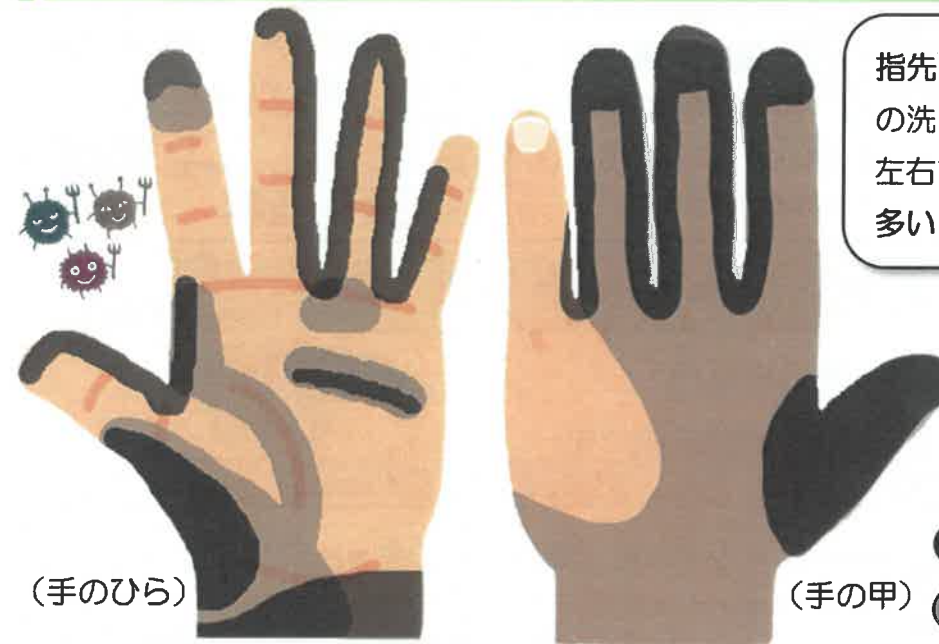
新型コロナウイルス感染症対策本部事務局 電話：65-1010（保健センター内）

ときがわ町健康通信

もう一度気をひきしめて！感染対策を徹底しましょう！



手洗いはこんなところが見落としやすい



指先、指の間、手のシワ、親指、手首の洗い残しが多いね。左右で比べると、利き手の洗い残しが多いと言われているよ。



洗う前には指輪や腕時計を外そう。

● 洗い残しの多いところ
● やや洗い残しの多いところ

手洗いの基本 30秒間のもみ洗いと、15秒間のすすぎ

丁寧に洗っているつもりでも、指の間やシワなどは洗い残しが目立ちます。イラストを参考に「洗い残しの多いところ」は入念に洗うようにしましょう。爪の間は汚れがたまりやすいため、短く切っておきましょう。

手洗い5つのタイミング



公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる前
ご飯を食べた後



病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時

「3密」のおさらい

①換気の悪い**密閉空間**

②多数が集まる**密集場所**

③間近で会話や発声をする**密集場面**

新型コロナウイルスへの対策として、
クラスター（集団）の発生を防止する
ことが重要です。



「冬のコロナ対策へのご協力をお願いします！」厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

厚生労働省

厚労省



身のまわりを清潔にしましょう

食器・手すり・ドアノブなどの身近な物の消毒には、アルコールよりも熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。（新型コロナウイルスだけではなく、ノロウイルスなどにも有効です）



熱水

食器や箸など、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。
※火傷に注意してください



**塩素系漂白剤
（次亜塩素酸ナトリウム）**

濃度 0.05%に薄めて拭くと消毒ができます。



洗剤

有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。
NITE ウェブサイトで製品リストを公開しています。
[NITE 洗剤リスト 検索](#)

消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）の作り方 ※手指には使用しないで下さい

▶0.05%の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。

メーカー	商品名	作り方の例（水1Lに対して）
花王	ハイター	25mL（商品付属のキャップ1杯）
	キッチンハイター	
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	10mL（商品付属のキャップ1/2杯）
	カネヨキッチンブリーチ	
ミツエイ	ブリーチ	10mL（商品付属のキャップ1/2杯）
	キッチンブリーチ	

【注意】 出典：厚生労働省「新型コロナウイルス対策、身のまわりを清潔にしましょう。」

- 使用にあたっては、商品やHPの説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。

ポイント

- ①作成は風通しの良い場所で！ ②作り置き厳禁！ ③混ぜるな危険！

消毒する場所

▶人が触る可能性が高い部分を重点的に拭いていきます

- 窓の取手（消毒後は換気のため窓をあけます）
- ドアノブ
- 照明スイッチ
- 電話
- 階段の手すり など

△注意すること

- 使い捨て手袋を着用してください。
- 金属は腐食することがあります。
- 換気をしてください。

ポイント

- ① 往復拭きはせず、丁寧にゆっくり一方向に拭いていきます。
- ② 同じ場所を拭かずに済むように上から下、奥から手前に拭きます。
- ③ ハイター等の消毒液を使った場合は、変色や金属のさびの原因になるため最後に軽く水拭きします。
- ④ 消毒に使用した物（ペーパー、手袋など）はポリ袋に入れ、封をして捨てます。

発熱などの症状がある場合の受診方法が変わりました

身近な医療機関で、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ両方の診療・検査ができるようになりました。

発熱などの症状がある場合には、まずはかかりつけ医へ電話でご相談ください。かかりつけ医の受診が難しい場合は、県のホームページで公表されている、「埼玉県指定 診療・検査医療機関」を確認し、事前に電話予約の上、受診してください。

（かかりつけ医の受診が難しい場合）

県感染症対策課ホームページで、「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先・受付時間などを確認



<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>

連絡・予約



必ず予約！

診療・検査医療機関を受診
医師の判断で、必要に応じて、
新型コロナウイルス感染症や
インフルエンザの
検査などを実施



「ホームページが見られない」、「探し方がわからない」方は、下記へお問い合わせください。

「県民サポートセンター」

☎0570-783-770

（24時間 土日祝日も受付）

☎医療機関へ連絡の際は、主に以下のことが聞かれます。あらかじめ準備しておくとうスムーズです。

- 症状（熱、咳などがいつからあるか）
- 身近に体調の悪い人がいたか（病名もわかれば）
- 現在治療中の病気など

庁舎の入り口で体温測定を実施しています

本庁舎と第二庁舎の入口で、サーマルカメラによる検温を実施しています。
37.5℃以上の体温を検知した場合、庁舎内への入場をご遠慮いただく場合があります。ご理解とご協力をお願いします。



帰ってきた！お達者川柳

応募作品

好きなこと いくつもみつけ 老い上手（塩崎 順子様）
もの忘れ と共に このごろ（吉村 みや様）
コロナ禍で 野菜作りよ ストレス無し（栗原 ミツ子様）
コロナ下で 心がけるは 野歩きぞ （ペンネーム：都幾 只仁様）
何食べた？ うな重出てりゃ 忘れない （ペンネーム：いじわるじいさん様）



川柳募集中です！ ぜひ、あなたの作品をお送りください。

【応募方法】 応募作品、氏名、住所、年齢、電話番号、ペンネーム（ペンネームでの掲載を希望される方のみ）を記載の上、持参・郵送・FAXにてご提出ください。お電話での応募も可能です。

【応募資格】 ときがわ町在住の65歳以上の方

【注意事項】 作品は、町の発行物に順次掲載いたします

【提出・お問い合わせ先】 ときがわ町地域包括支援センター 電話：65-1010

FAX：65-1525