

## 新型コロナウイルスによる感染症に注意しましょう!!

新型コロナウイルスによる感染症が、感染症法の「指定感染症」に指定されました。新型コロナウイルスによる感染症は、患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれる病原体による感染（飛沫感染）や、病原体が付着した手で口や鼻に触れることによって感染（接触感染）すると考えられています。

### ◆予防のポイント◆

- 《うつらないために》  
 ◎手洗い ①流水と石鹸を使って丁寧に手を洗いましょう。  
 ②手洗いの後は清潔なタオルやペーパーで水分をふき取りましょう。  
 ※アルコール消毒液による手指消毒も効果的です  
 ◎普段からの健康管理 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。  
 ◎適度な湿度を保つ ◎人ごみを避けましょう  
 《うつさないために》  
 ◎咳エチケット 咳やくしゃみをするときには、マスクやティッシュで口と鼻を覆いましょう。使用したティッシュは、すぐにゴミ箱に入れ、手洗いを行いましょう。

### ◆感染が疑われたら

発熱や咳などの症状が治まらない等、感染が疑われる場合は、事前に下記窓口で電話相談の上、適切な医療機関の紹介を受けましょう。

### ◆相談窓口

- 平日昼間（8時30分～17時15分） 埼玉県各保健所（最寄りの保健所：幸手保健所 ☎（42）1101）  
 ○土・日曜日昼間（8時30分～17時15分）  
 埼玉県保健医療政策課  
 感染症・新型インフルエンザ対策担当  
 ☎048（830）3557  
 ○夜間（17時15分～8時30分）  
 埼玉県救急電話相談 #7119

## 乳幼児健診従事者募集

乳幼児健診に従事してくださる方を募集しています。  
**職種** 保健師、助産師、看護師  
**業務内容** 乳幼児健診の問診や身体計測、歯科診察の介助や保健指導等  
**勤務日** 打合せによる **勤務時間** 13時～16時  
**賃金** 1回につき5,000円  
**申・問** 健康支援課（保健センター） ☎（34）1188

### 申込・問合せ

NPO法人杉戸町総合型スポーツクラブすぎスポ事務局  
 ☎（48）5161・FAX（48）5162（月・水・金10時～15時）

■健康スポーツ・文化教室（会場：エコ・スポいずみ多目的スペースほか、参加費無料、当日申込OK！）

### ●健康体操教室（通年）

**日時** 毎週木曜日  
 10時～11時15分  
**持ち物** 室内履き・飲み物等

通年実施の  
教室です

### ●ヨガストレッチ教室（通年）

**日時** 毎週水曜日（3月25日は休み）  
 13時～14時15分  
**持ち物** 室内履き・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル

通年実施の  
教室です

### ■すぎスポ会員募集（すぎスポ入会金1,000円）

### ●ヨガ

身体の硬い方でも大丈夫です。痛み予防に体幹をつけ、楽しく身体がほぐれます。お気軽にご参加ください。  
**日時** 毎週土曜日・隔週木曜日  
 13時～14時30分（月5回～6回）  
**場所** 西公民館 多目的ホール **講師** 山口 富士子  
**会費** 2,000円/月（その他保険料 任意）



### NEW ヨガ教室 中央公民館で実施！

**日時** 第2・4金曜日（初回は4月10日・24日）  
 13時～14時15分（変更する場合あり）  
**場所** 中央公民館 研修室  
**講師** 吉川 恵  
**会費** 1,200円/月（その他保険料 任意）

### ●ラジコン飛行機（ヨット）会員募集

杉戸町ならではの地形をいかし、ラジコン飛行機やラジコンヨットを楽しめます。いつでも見に来て下さい。詳しく説明します。  
**日時** 毎週月・火・水・金曜日 ※土・日・祝日不定期 9時～17時  
**場所** 大島新田多目的グラウンド **会費** 500円/月（その他保険料 任意）



### ●写真

郊外写真撮影会に行ったり、杉戸町の写真展に作品を出しています。県展入賞者も多数います。  
**日時** 毎月第1木曜日 13時～15時  
**場所** 西公民館 **対象** 杉戸町近隣住民  
**会費** 500円/月

### ●ボウリング

楽しい仲間での練習が出来ます。年数回大会を実施しています。お気軽にご参加ください。  
**日時** 毎月第1・3・4木曜日 13時～16時  
**場所** ビックボウル杉戸  
**会費** 500円/月（その他保険料 任意） 3ゲーム950円

## 乳幼児健診

| 名 称       | 対 象       | 実 施 日    |
|-----------|-----------|----------|
| 3～4か月児健診  | 令和元年12月生  | 4月15日(水) |
| 9～10か月児健診 | 令和元年6月生   | 4月14日(火) |
| 1歳6か月児健診  | 平成30年9月生  | 4月8日(水)  |
| 3歳児健診     | 平成28年11月生 | 4月22日(水) |

**受付時間** 13時～13時30分

**持ち物** 個別通知をご確認ください。

※対象児には、健診日の1週間前までに個別通知を郵送します。通知が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。

3月31日(火)まで！

「埼玉県コバトン健康マイレージ」

貯めたポイントの有効期限が迫っています！

「埼玉県コバトン健康マイレージ」は、専用の歩数計またはスマートフォンアプリを使ってウォーキングを楽しんでいただくものです。歩数に応じた獲得ポイントを使って、年度内4回の抽選で彩の国優良ブランド等と交換できます。

年度を超えてのポイント繰り越しはできませんのでご注意ください。

### 3月31日(火)は、今年度最後の抽選日です！

- ☎ 3万ポイント1口の抽選を実施 令和2年3月31日までに貯めたポイントが対象です。
- ☎ 年度末だけのWチャンス抽選！ 1ポイントから参加できる抽選も実施します。

### 応募 方法

県内各所に設置のタブレット端末（右写真）に歩数計をかざして歩数データを送信すると、自動的に応募されます。

※スマートフォンでご参加いただいている方は、アプリから歩数データを送信してください。  
 ※当選結果は、マイページにてご確認くださいませ。



▲タブレット端末

## 3月は自殺対策強化月間です

～ひとりで抱え込まずに、悩みを相談しましょう～  
 ～周りの人も身近な人の変化に気づいたら、声をかけましょう～

3月は、進級や卒業、就職や転勤など、生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期です。1年の中で自殺率が高い月になっています。自殺は特別な問題でなく、身近に起こりうるものとして受けとめ、周りの人がサインに早く気づき、まずは、「声をかけること」が自殺予防の第一歩です。



### <あなたにも出来る自殺予防のための行動>

- |            |                     |            |                     |
|------------|---------------------|------------|---------------------|
| <b>気づき</b> | 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける | <b>傾 聴</b> | 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける    |
| <b>つなぎ</b> | 早めに専門家に相談するよう促す     | <b>見守り</b> | 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る |

1人で悩んでいませんか？「自己チェック」してみましょう。

### <うつ病 自己チェック>

- ①毎日の生活に充実感がない ②これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった  
 ③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる ④自分が役に立つ人間だと思えない  
 ⑤わけもなく疲れたような感じがする

### 判定方法

上に挙げた状態のうち**2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日**続いていて、そのために**つらい気持ち**になったり**毎日の生活に支障**が出たりしている場合にはうつ病の可能性があります。このほかにも、「眠れない」「食欲がない」状態が続く場合にはうつ病の可能性がありますので、ひとりで抱え込まず、保健センターや医療機関、保健所、精神保健福祉センターなどに相談してください。

### <身近な相談窓口>

健康支援課(保健センター) ☎（34）1188・幸手保健所 ☎（42）1101  
 県立精神保健福祉センター ☎048（723）6811・県こころの電話 ☎048（723）1447  
 県いのちの電話 ☎048（645）4343（24時間365日）・働く人の「こころの耳電話相談」 ☎0120（565）455