

## 「感染した」と思ったら、医療機関の受診方法は

「急な発熱と咳やのどの痛みなどの症状があると思ったら、発熱電話相談センターに電話し、指示を受けてから」が、6月19日に厚生労働省からインフルエンザの運用指針が改定され、栃木県でも、7月21日から「医療機関を受診する前に、必ず電話で確認し、受診していただくことになりました。受診するときは、マスクを着用し『咳エチケット』を心がけるとともに、極力公共の交通機関の利用を避けてください。」と対応が変更になりました。

1. かかりつけの医師がいる場合は、まず電話で問い合わせて、受診時間等の指示に従ってください。
2. かかりつけの医師がない、病状に不安がある等の場合には、以下のところに電話で問い合わせてください。

### 1)発熱電話相談センター

(栃木県県南健康福祉センター ☎22 1219、FAX22 8403 )午前8時30分～午後5時30分  
夜間(午後5時30分から翌午前8時30分まで)は☎080-2073-4497

### 2)下野市健康増進課(☎52 1116、FAX52 3712 )午前8時30分～午後5時30分

FAXでのご相談は、聴力障害のある方など、電話による相談が困難な方に限らせていただいています。

## 新型インフルエンザの感染者が自宅での治療となった場合、家族はどうすればよいのですか？

新型インフルエンザの患者が自宅での治療となった場合、同居の家族は濃厚接触者となり健康観察の対象となります。このため、外出を自粛し、他の人との接触を極力控えるとともに、

一日朝夕2回の検温と体調変化を本人が毎日記録する

発熱や呼吸器症状が現れたときは直ちに栃木県県南健康福祉センターに連絡する

栃木県県南健康福祉センターが定期的に行う健康状態確認の問い合わせに応じるということをお願いしています。

また、

患者はなるべく家族とは別の個室で静養することとし、マスクの着用や「咳エチケット」を心がけてもらう

手洗い、うがいを徹底し、マスクを着用する

患者の看護や介護をした後は必ず石けんによる手洗い、またはアルコール製剤による消毒をお願いします。

## 健康づくり教室参加者募集

生活習慣病予防の効果は、食生活の見直しと有酸素運動が効果的といわれています。

この教室は、「これから自分の健康を見直したい」「健康を見直したいけど、何をしたらよいか分からない」といった方を対象に開催します。「自分の健康は自分でつくる」を目標に、積極的に健康づくりにチャレンジしてみませんか？

- 対 象 40才以上で健診を受診した方で
  - ①食生活を見直したい方
  - ②食生活改善に興味のある方
  - ③健康づくりのための運動に興味がある方今までに市の健康教室等に参加された方はご遠慮ください。  
初めての方を優先します。
- 内 容
  - ・自分の健康管理について考えよう(保健師の講話)
  - ・食事バランスガイドで自分の食事を見直そう
  - ・基本の食事づくり(調理実習)
  - ・運動の基本を知ろう(講話、ストレッチ等)
- 日 時 9月1日(火) 午前9時30分～午後2時30分
- 会 場 きらら館
- 持ち物 米1合、エプロン、運動可能な服装、タオル(運動時)、飲み物(運動時の水分補給)
- 締め切り 8月26日(水)までにお申し込みください。

