



～健康長寿推進担当からお知らせ～

新型コロナウイルス？風邪？…もしや結核！？

主な結核の症状

- せきが2週間以上続く
- 痰が出る
- 微熱
- 胸痛
- 倦怠感
- 急な体重減少

結核は治療しなければ死に至ることもありますが、正しく治療すれば治る病気です。

早期発見で、自分と周囲の大切な人を守りましょう。

結核もコロナと同じ **感染症** です！

早期発見のため定期的に検診を受けましょう。

結核・肺がん検診（胸部エックス線検査）

対象者：40歳以上の市民／1年に1回

費用：無料

必要に応じて喀痰検査あり（1,000円）

日時：第1・2・4（水）受付：午前9時～10時30分

第3（水）受付：午後1時30分～3時

場所：左京区役所3階

申込先：702-1219 まで

予約制



あなたも体操
してみませんか？



さくらちゃん体操のDVD
またはCDをプレゼント！



※数量限定、無くなり次第終了



左京健康講座2020
DVD貸出し中

健康の基本「減塩」の
新食生活様式を身に付ける
講師：日下美穂医師

※貸出し期間がありますので、
お申込みの際ご相談ください。

皆様のたくさんのお申込みをお待ちしております！
詳しくは2階22番窓口または☎702-1219まで

左京

さきょう健康ニュース vol.5
ワクチン接種を受ける皆様へ

さあ今日から健康



～“with コロナ”の暮らしを応援～

5月からワクチン接種が始まりました。ワクチン接種により、皆様が少しでも安心して日常生活を送ることができますように。そして、新型コロナウイルス感染症の終息を願うばかりです。



サキちゃん

マスクを外して会話をすることで、
飛沫感染する可能性が高くなるのよね。
食事のときは要注意ね。



ヨウくん

「黙食」という新しい言葉があるよ。
黙って食事をするのがポイントなんだね。



イイネ課長

「食事」と「会話」を分けることで
感染が防げるのね。実践しましょう！



ワクチン接種後でも変わらないこと

ワクチンを受けた方は、**新型コロナウイルス感染症の発症を予防**できると期待されていますが、**ワクチンの予防効果がどのくらい続くかはまだ分かっていません。**

引き続き、感染予防対策の継続をお願いいたします。

感染防止の3つの基本



人との間隔は
できるだけ
2 m空けましょう



症状がなくても
マスクを着用
しましょう



家に帰ったらま
ず手を30秒洗
いましょう

3つの密を避けよう



密閉回避

「密閉」空間にしな
いようにこまめに換
気をしましょう



密集回避

「密集」する場所を
避けて、人との距離
をとりましょう



密接回避

「密接」した会話
や発声は避けま
しょう

ポイント!

- ・「3つの密」が重ならない場合でも、感染のリスクを下げるために、「ゼロ密」を目指しましょう。
- ・屋外でも「密集」「密接」には要注意!人ごみに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

～コロナ疲れやフレイル予防・解消のヒント～

新型コロナウイルスが流行し、早2年目になりました。

長期間に渡り、さまざまなストレスや不安にさらされ、その上、外出や人との関わりが減ったことによる健康への影響が心配されます。

そこで、健康を維持するヒントをお伝えします。

ヒント1 人とのつながりをもつ

人との交流や助け合いは、孤独を防いで、心と体の健康にもつながります。電話などを活用して、大切な人と連絡を取り合ったり、感染予防対策をとった上で、ご近所さんとのちょっとした挨拶や声掛けを大切にしましょう。

ヒント2 食事はしっかり食べて、バランスよく

免疫力を高めるために、1日3食、バランスのよい食事を心がけ、筋肉を維持するために、たんぱく質食品を意識してとりましょう。

□ 1日3食、しっかり食べる

1日2食では、必要な栄養をとるのはかなり難しいです。3食しっかり食べて栄養の不足がないように。

□ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

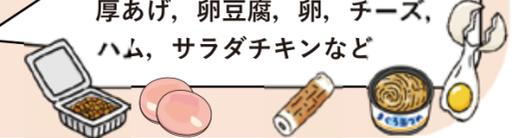
主菜 便利なたんぱく質食品

ちくわ、魚肉ソーセージ、
さば缶、ツナ缶、豆腐、納豆、
厚あげ、卵豆腐、卵、チーズ、
ハム、サラダチキンなど

主食 ご飯・パン・めん類の料理

主菜 魚・肉・卵・大豆製品の料理

副菜 野菜・きのこ類・海藻類の料理



ヒント3 こまめに動いて心と体を活性化

生活が不活発になると、体力や気力が低下(フレイル状態)しやすくなります。運動で免疫力を高め、フレイルを予防しましょう。

- 例)椅子に座ったまま上半身をねじる
椅子から立ち上がり、もも上げをする
できるだけ階段を利用する
感染予防対策をとった上で、ウォーキングに出かける

