

災害withコロナの備えはできていますか？



6月～10月にかけて大雨や台風が多くなります。

まずは、ハザードマップで自宅の地域を確認！！

Point ハザードマップで自宅が土砂災害警戒区域や洪水浸水想定区域かどうかなど事前に調べておくことが重要です。



サキちゃん

感染症拡大防止のためにも、分散して避難することが大切です。自宅の2階や、安全な場所に住んでいる親戚や知人宅、ホテルや車中泊など、いろいろな選択肢を持っておくといいですね。

避難所に行く際は



プラス

- マスク
- アルコール消毒液
- 体温計
- 上履き
- 薬・お薬手帳
- ごみ袋

普段の災害持出し品

コロナに感染しない、させない準備を！

食中毒にご注意

徹底しよう

- ① テイクアウトした食品はすぐに持ち帰り、車の中や直射日光の当たる場所など高温多湿での保管を避けましょう。
- ② テイクアウトやデリバリーした食品は、すぐに食べましょう。
- ③ 食事前には必ず手洗いしましょう。



健康長寿推進課の事業について

| 事業名 | 中止・再開について |
|--|-----------|
| ●小学校等での集団健診 | ●今年度中止 |
| ●左京区役所での胸部検診（肺がん・結核） 第2・4水曜日午前9時～10時30分 | ●7月1日から再開 |
| ●成人・妊婦歯科相談 第2水曜日午前9時～10時30分 | ●7月1日から再開 |
| ●さくらちゃん体操ひろば | ●当面の間中止 |



※ 指定医療機関での個別健診（特定健診、後期高齢者健診、青年期健診、京都市がん検診）の実施状況については、指定医療機関へ直接お問合せください。

窓口開庁時間について

6月19日（金）から当面の間、**9時～12時、13時～16時30分**となります。

左 京

さきょう健康ニュースVol.2

さあ今日から健康



～ “with コロナ” を暮らす～

今回は新しい生活スタイルに応じた食事や禁煙のすすめ、感染予防のために準備しておきたい避難所への持参品について情報を掲載しています。



ヨウくん



イイネ課長

最近お弁当の“テイクアウト”をヨウするねん！

お店の味が家庭で楽しめるのがイイネ！



バランスよい食事^{with}コロナの身体づくり

食生活編

“バランスの良い食事^{をとる}習慣”を身につけましょう

特定の食品やサプリメントで健康を手に入れることはできません。

毎食

バランスの良い食事…「**主食**」,「**主菜**」,「**副菜**」をそろえる

これに、野菜たっぷりの汁物や牛乳・乳製品、果物などを適宜組み合わせましょう。

主食

ご飯、パン、麺類など
エネルギーのもとになる
炭水化物を多く含む

1食分のめやす

ご飯ならお茶碗1杯程度

減らさずに、しっかり食べて

主菜

魚や肉、卵、大豆製品など
を使った料理
身体をつくる源となるたんぱく質や脂質を多く含む

1食分のめやす

1品程度

忘れずに、毎食しっかり食べて

副菜

野菜、海藻、きのこなどを
使った料理
体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含む

1食分のめやす

小鉢1~2品

たくさん食べて満足度アップ

【夏の定番“そうめん”の場合】

主食 そうめん



主菜

卵、ハム、かまぼこ、納豆、油揚げ、ツナ缶など



だけではなく…

副菜

トッピングで
わかめ、のり、椎茸、ねぎ、みょうが、オクラ、なすなど



組み合わせて

「もずくときゅうりの酢の物」,「夏野菜サラダ」など

バランスのよい食事へのステップ!



【ステップ1】自分の食事傾向をチェック!

- 主食・主菜を食べすぎていない?
- 不足しがちな副菜はありますか?

目指すは“毎食”
バランスの良い食事★

【ステップ2】

- 主食・主菜・副菜がそろっている食事の回数を多くしよう



京都市の食や健康に関する情報を「京・食ねっと」で発信しています。

レシピも多数掲載中です!

京・食ねっと

検索



今こそ卒煙!!

～新型コロナウイルス肺炎 重症化を防ぐ～

- ✓喫煙者は重症化リスク（人工呼吸器の装着）が3倍以上
- ✓喫煙はウイルスが付着した手を口元に近づける行為
- ✓喫煙室（密閉・密集・密接）は濃厚接触の場
- ✓自宅での喫煙機会が増加すると、
家族や近隣の方の受動喫煙が増える



「日本呼吸器学会」のサイトを参考に左京区役所健康長寿推進課で作成

たばこの誘惑に負けない!!

禁煙外来



依存度の高い人におすすめ。
保険適用の場合、
12週間の禁煙治療を約1万
3千円～2万円ほどで受けら
れる。

禁煙補助剤



病院に行くのはちょっと…
でも自力ではしんどい人
におすすめ。
薬局でニコチンガムやパッ
チが購入できる。

京都市禁煙マラソン



あなたの禁煙を180日間メー
ルで応援!いつでもどこでも始
められる。「卒煙お役立ち情
報」を検索又は右のQRコードで
チェック。

詳しい情報
あります!



卒煙（禁煙）お役立ち情報

今からでも遅くない!!



WHOによ
ると

20分間の禁煙
2～12週間の禁煙
1～9か月間の禁煙

心拍や血圧が落ち着く
肺機能が改善される
咳や息切れが減少する



健康な未来の私への第一歩、さあ今日から卒煙!