

元気が一番！ 健康だよりあさかわ

2020年春号
発行元 浅川まちづくり協議会
健康づくり部会

連日の新型コロナのニュースでもううんざりされている方も多いと思いますが、今回はやっぱりコロナです。もうわかってるといわれそうですがご一読を!!



自分と家族が感染しないために

《“外出中”に感染しない》

マスク 症状がなくてもつけるべき？

専門家によると、マスクは「感染した人がウイルスを拡散するのを防ぐ」のが主な目的で、「感染していない人が予防する効果」は限定的とのこと。せきエチケットとして、せきが出る時に飛沫が飛ばないように使うなら、差し支えありません。

ウイルスは（飛沫により）「目」からも感染する可能性がありますし、手で目・鼻・口を触ることで感染することもあります。手洗いをしっかりすることの方が、感染を防ぐためには重要です。外出で避けるべき場所は、「空気を入れ代わりにくい場所で、多くの人が近くで話し続けるような環境」。空気の入れ替えが出来ているような場所は、怖がり過ぎなくていいそうです。（NHK「あさイチ」より）

《感染リスクを避ける》



《家の中に“ウイルスを持ち込まない”》

専門家によると、アルコール消毒液がなくても、「せっけん」や「家庭用の中性洗剤」に含まれる「界面活性剤」に期待ができるそうです。「新型コロナウイルス」は、「SARSウイルス」とよく似ていて、共通して「脂質の膜」があります。アルコールは、この「脂質の膜」を壊して、ウイルスの感染力を無くしますが、「SARSウイルス」には、「界面活性剤」で同じ効果が確認できたと、国立感染症研究所が発表しています。今回の「新型コロナウイルス」では、まだ実験で確認されてはいませんが、同様の効果が期待できるということです。（NHK「あさイチ」より）

【消毒液の作り方】

約1リットルのぬるま湯に5～10cc程度以上の台所用中性洗剤を加える。



ドラッグストアでマスクを購入するには、朝一番店頭に行き、その日入荷されているか確認するしかないようです。

しかし、ネット上では、通販サイトで販売されています。「マスク在庫速報」のサイトでは、複数の通販サイト（アマゾン、楽天、ユニ・チャーム）から在庫があるマスクだけを抽出し、価格の低い商品から順に表示しています。利用してみても・・・

「マスク在庫速報」 <https://zaiko.smoozapp.com/>

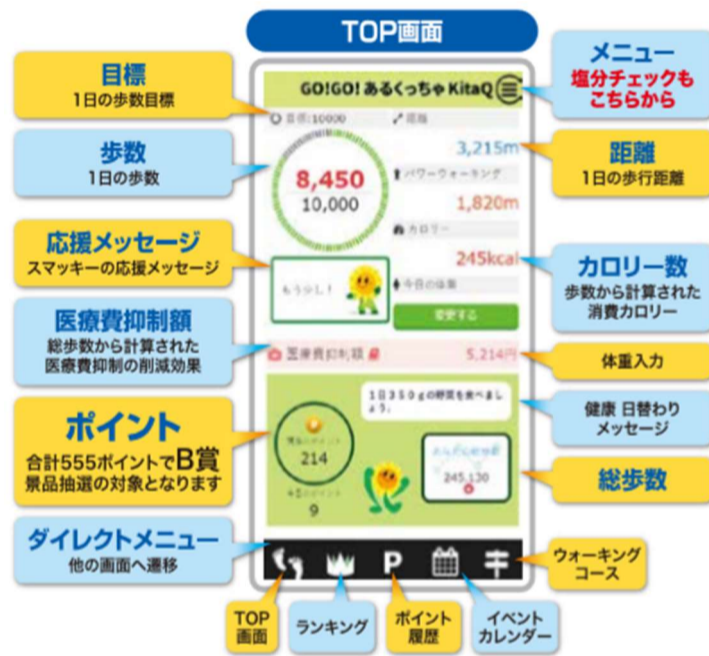
スマートフォンアプリGO!GO!あるくっちやKitaQ について



健康のために歩いている方、使ってみませんか。北九州市民を対象としたウォーキングによる健康づくりを目指したアプリです。

【特徴】

- ・ 日々の歩いた歩数が記録されグラフで表示してくれます。また、歩数に応じた消費カロリーと医療費抑制額が表示されます。
- ・ 歩くとポイントがたまり、たまったポイントでお楽しみがありそうです。（令和2年度はまだ未定）
- ・ 市内の散歩コースを検索でき地図で見ることができます。



ダウンロードはこちらから



Download on the App Store



ANDROID APP ON Google Play

令和2年度 集団検診の予定

浅川市民センターで行われる集団検診の日程は次のとおりです
令和2年 9月24日（木）、12月3日（木）
令和3年 3月3日（木）

【検診内容】特定検診、若者検診、がん検診

【市などが行う検診の種類】

- ・ 若者検診・・・18歳～39歳の会社等で定期健診を受ける機会がない方
 - ・ 特定検診・・・40歳～74歳の国民健康保険加入者の方
 - ・ 後期高齢者検診・・・75歳以上の方
- その他にも骨粗しょう症検診、胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診など、北九州市では、検診受信料1000円以下で受けることができます。

〈問い合わせ先〉八幡西区役所健康相談コーナー（TEL642-1444）

ただし、後期高齢者検診は後期高齢者医療連合会（TEL092651-3111）へ

浅川地区で行われている健康づくりに関する行事一覧です。
参加されたいものがありましたら市民センターまでお問い合わせください。

令和2年度 浅川地域健康づくり事業一覧

令和2年4月現在

主催	まちづくり協議会		市民センター		社会福祉協議会		
			講座名	内容			
4月			17	浅川子育てほのぼのルーム		9	ふれあい昼食会(中止)
			22	あさがく	遠足		
5月	9	部会対抗スポーツ大会	15	浅川子育てほのぼのルーム		7	ふれあい昼食会
6月	7	浅川ふれあいウォーキング	19	浅川子育てほのぼのルーム		4	ふれあい昼食会
			24	「フレイルについて」講師：八幡西区役所保健師 あさがく・社会福祉協議会共催			
7月			16	あさがく	もしもの時の応急手当	2	ふれあい昼食会
			17	浅川子育てほのぼのルーム		未定	健康料理教室
8月			21	浅川子育てほのぼのルーム		未定	健康料理教室
9月	24	特定健診	未定	男のわくわく塾・あさかわマルシェ共催	ストレッチ&ニュースポーツ	3	ふれあい昼食会
			18	浅川子育てほのぼのルーム		未定	健康料理教室
10月			9	あさがく	給食試食会	1	ふれあい昼食会
			16	浅川子育てほのぼのルーム			
			28	「心臓病のはなし」講師：小倉記念病院専門医 あさがく・わくわく塾・社会福祉協議会共催			
11月	8	地区対抗ニュースポーツ大会	27	あさがく	チーム対抗グラウンドゴルフ	5	ふれあい昼食会
12月	3	特定健診	18	浅川子育てほのぼのルーム		3	ふれあい昼食会
1月			15	浅川子育てほのぼのルーム			
2月			19	浅川子育てほのぼのルーム		4	ふれあい昼食会
3月	3	特定健診	19	浅川子育てほのぼのルーム		4	ふれあい昼食会

◎4月1日現在決まっているものだけ掲載しています。また、コロナウィルスの関係で中止になることがあります。

【問い合わせ先】 浅川市民センター TEL601-3981