

# 実践！

## 正しい手洗い



## 咳エチケット

新型コロナウイルス感染症に関するニュースは、テレビなどで聞かない日がないほど連日報道されています。終息が見えない今、感染を防ぐために正しい対処法を知りましょう。

新型コロナウイルス感染症は、接触感染と飛沫感染によりうつるといわれています。感染症予防のために、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など小まめに手を洗いましょう。また、くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。ほかの人にうつさないために「咳エチケット」を行いましょう。

すでに、手洗いや咳エチケットを行なっている人は、正しくできているかおさらいしましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
 ・爪は短く切っておきましょう  
 ・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

マスクがない時  
とっさの時

マスクを着用する (口・鼻を覆う)  
 ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う  
 袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする  
 咳やくしゃみを手でおさえる

出典：首相官邸ホームページより

# けんこう 健幸生活始めませんか

今年も始まります！

## 住民検診 6月は17日(水)～21日(日)

健康づくりを始める第一歩は、自分のからだを知ることです。住民検診を受け、自分のからだの状態を知ってみませんか。住民検診は、須恵町に住民票があり、対象年齢となっていれば、加入している健康保険に関係なく、各種がん検診を受けることができます。

### 住民検診の種類(有料)

- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診
- 骨密度測定
- など

検診を受けるための要件や自己負担額などは、4月中旬に世帯主宛てにお送りする「住民検診のお知らせ」をご覧ください。

住民検診は、6月・10月・12月と、年3回に分けて行います。6月の検診は、混雑も少なくおすすめです。家族や友人と一緒に、ぜひ受けてください。



### 6月検診の予約は

4月23日(木)から5月14日(木)まで！

#### ▼受診方法

##### ①検診の日程を選ぶ。

日程	場所	骨密度
6月	17日(水)	役場保健センター
18日(木)	○	
19日(金)		
20日(土)	須恵第三小学校(体育館)	
21日(日)	須恵第一小学校(体育館)	

6月18日(木)は託児があります。  
 託児は、生後6か月から就学前までの子どもが対象です。利用希望者は、検診を申し込む際に、あわせてお申し込みください。(定員あり)

##### ②日程が決まったら電話で予約する

須恵町健診予約センター

**0120-951-317 (無料)**

※予約は、平日9時から17時までの間にお電話ください。  
 ※受付初日は、電話が込み合いますので、しばらくしておかけ直してください。

#### ▼問い合わせ先

健康福祉課 保健予防係 ☎ 687-1530 (ダイヤルイン)  
 ☎ 932-1151 (内線164)

