

いきいき健康 吉野町保健センターです!

お問い合わせ・申込み…保健センター(長寿福祉課) NTT…Tel(32)0521、IP…(39)9079

場所の記入がない事業は保健センター(健やか一番館4階)にて行います。交付・申請窓口は3階です。

各事業の詳細は、広報4月号と同時配布の「令和4年度健康づくりカレンダー」をご覧ください。

健康づくりカレンダーは令和5年3月末まで保管してください。

健康相談(予約制)

管理栄養士・保健師が、分かりやすく日常生活の振り返りと個々の健診結果に基づいた健康へのアドバイスをします。ぜひお越しください。申込みは保健センター(上記問い合わせ先)へ。

実施日	実施時間	持ち物
2月17日(金)	13:30~15:00	特定健診結果、 筆記用具、メガネ等

3月1日~8日は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごす事を総合的に支援するため、「女性の健康週間」は創設されました。3月1日より厚生労働省特設ホームページが開設されます。女性にも、女性の健康をサポートする男性にも役立つ記事が掲載されます。アクセスはこちら➡



女性の健康相談

~骨コツ生活習慣チェック 骨密度を測定しましょう~

- ◆日時 3月3日(金) 13時30分~15時
- ◆内容 骨密度・血圧測定、検尿、健康についての相談
- ◆申込先 保健センター(上記問い合わせ先)
- ◆申込期限 2月28日(火)

最終

今年度最後となる【子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診】です。
お申し込みはお早めに。

がん検診を受ける
方は骨密度測定
ができます。



健(検)診事業

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診

	実施日	実施場所	受付時間	対象者	健診内容	料金
子宮頸がん	3月4日(土)	保健センター	9:00~ 11:00	平成15年3月31日以前に生まれた方(昨年度の検診をうけていない方)	子宮の入り口付近を軽くこすって細胞を採取し、顕微鏡で調べる検査	20~69歳:1,000円 70~74歳: 700円 75歳以上: 無料
乳がん				昭和58年3月31日以前に生まれた方(昨年度の検診をうけていない方)	マンモグラフィ検査(レントゲン)	40~49歳:1,800円 50~69歳:1,300円 70~74歳: 600円 75歳以上: 無料
大腸がん				平成5年3月31日以前に生まれた方	問診と2日分の検便による便潜血検査	30~69歳: 500円 70~74歳: 200円 75歳以上: 無料

無料託児サービスを実施しています。利用には申込みが必要です。

※お申込みの方には、後日案内文・問診票・検便容器等をお送りします。

※受付時間は、密を避けるため、受診される方に個別で時間を分けて案内しています。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の助成期限は3月31日(金)まで

令和4年度の高齢者肺炎球菌ワクチン費用助成の対象の方は右記のとおりです。今年度対象となる65歳以上の方には昨年5月に案内文等で個別通知しています。対象の方で接種券をお持ちで無い方は、保健センターにお問い合わせください。

実施(助成)期間 3月31日まで

※各医療機関での接種実施期間は異なります。詳しくは各医療機関にお問い合わせください。

接種者負担金 3,000円

※生活保護世帯は無料

今年度の対象者 吉野町に住民票があり、以下の年齢・条件に該当する方

- 60歳以上64歳で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方
- 65歳 昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれの方
- 70歳 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれの方
- 75歳 昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれの方
- 80歳 昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれの方
- 85歳 昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれの方
- 90歳 昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれの方
- 95歳 昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれの方
- 100歳以上 大正12年4月1日以前生まれの方

※過去に成人用肺炎球菌ワクチン(23価ポリサッカライド)の接種を受けたことがある方は対象となりません。

介護者のつどいを開催します

介護の方法や介護で困っていること、自分の気持ち等をひとりで抱え込まずに同じ悩みを抱えている方・経験した方同士で交流できる場です。

物忘れや今後の生活や介護など、心配ごとの相談や情報収集のために参加される方も歓迎しています。

▶日時 2月22日(水) 10時～11時30分

▶場所 吉野病院併設 健やか一番館3階
健やかサロン

▶内容(1)かんたん工作
「牛乳パック小物入れをつくろう!」
(2)勉強&意見交換会
「自分や家族に何かあったときのことを考えたことはありますか?」

▶締切 2月17日(金)※先着8名

▶申込・お問い合わせ
長寿福祉課 地域包括支援センター
NTT…Tel(32)8856 IP直通…Tel(39)9078

※感染症の状況により中止となる場合があります。
当日、**自宅で検温**と**マスク着用**のご協力をお願いします。

体験型 健康運動教室

体重が気になる方、健診等の結果、糖尿病、血圧、血中脂質が基準以上など、健康づくりに取り組みたいあなたへ、改善に向けた体験型勉強会を開催しますので、ぜひご参加ください!

▶日時 3月2日(木) 13時30分～15時

▶場所 吉野町保健センター(健やか一番館4階)

▶持ち物 タオル(体操に使用)・水分補給用のお茶・汗拭き用タオル等

▶申込 2月22日(水)まで

▶定員 15名

問保健センター IP直通…Tel(39)9079

動きやすい
服装でお越し
ください。



あなたと、身近な人の命を守るために

うつらない・うつさないための感染防止対策を徹底しましょう!

①マスクの着用

- ▶マスクの着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、日常を守ることに繋がります。
- ▶屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。



屋外

		距離(目安2m以上)	
		確保できる	確保できない
会話	する	マスク必要なし	マスク着用推奨
	ほとんど行わない	マスク必要なし 公園での散歩やランニング、サイクリングなど	マスク必要なし 徒歩や自転車での通勤など、人とすれ違う場面

- ▶屋内では、人の距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ▶人と会うときや病院に行くときは、マスクを着用しましょう。



屋内

		距離(目安2m以上)	
		確保できる	確保できない
会話	する	マスク着用推奨	マスク着用推奨
	ほとんど行わない	マスク必要なし 距離が確保された図書館での読書、芸術鑑賞	マスク着用推奨

②換気

- ▶時間を決めて定期的に2方向の窓やドアを開けて換気を行いましょう。
- ▶サーキュレーター等は一方方向で作動させましょう。
- ▶換気扇がある場合、換気扇で排気し、反対側から外気を取り入れましょう。
- ▶車に乗る時は、「外気導入モード」で、最大風量の半分以上にしましょう。
- ▶同乗者は離れた席に座り、それぞれの窓を5センチほど開けましょう。
- ▶空気清浄機は補助的な役割と考え、まずは換気を実に行いましょう。

③手洗い・手指消毒の徹底

- ▶家に帰ったら、まずは手や顔を洗う。できるだけすぐに、着替え、シャワーを浴びる。
 - ▶手洗いは30秒程度、水と石けんで丁寧に。
 - ▶手洗い後、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす。
- ※ウイルスが付着した手で目や口、鼻を触ると、ウイルスは粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えます。ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず、表面に付着するだけと言われています。石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、有効です。

正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- ・30秒以上洗いましょう
 - ・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



④人との間隔を、2m(最低1m)開ける

- ▶会話は、できるだけ真正面を避ける。
- ▶症状がなくてもマスクを着用、咳エチケットの徹底、こまめに換気。



一人ひとりが感染防止対策を意識し、感染拡大を防ぎましょう!

浄化槽をご使用の皆様へ！

清掃は

- ▶ **毎年1回以上**、町長の許可を受けた浄化槽清掃業者で行ってください。
- ※全ばっき方式の既存単独処理浄化槽にあつては、おおむね6か月ごとに1回以上。
- ▶ 浄化槽の機能を維持するため、スカムや汚泥を引き抜き、付属装置等を洗浄し掃除します。

お問い合わせ

暮らし環境整備課 環境対策室 TEL (32) 9024

保守点検は

- ▶ **毎年3回以上**、県の登録を受けた浄化槽保守点検業者に委託して実施してください。
- ▶ 保守点検業者等の維持管理に関するお問い合わせは、奈良県景観・環境総合センターまでご連絡ください。
- ▶ 浄化槽の保守点検の主な内容
 - ・消毒剤の点検補給
 - ・汚泥の調整移送
 - ・ブロワの点検
 - ・機能の診断
 - ・水量、水質の測定

お問い合わせ

奈良県景観・環境総合センターまで
〒633-0062 桜井市粟殿1000
TEL0744(47)3805

11条検査は (水質検査等)

お申し込み

社団法人 奈良県環境保全協会
〒635-0095 大和高田市大中18-4 YBBビル2F
TEL0745(22)5161

家庭でできる排水対策は…

川や湖をきれいにするために、私たちが家庭でできることを実施し、身近なところから汚れの原因となるものを流さないように心がけましょう。

流し台

- ▶ ごみはこまめに取り除く。
- ▶ 排水口には水切り袋や使えなくなったストッキングなど細かい網をつける。

食用油

- ▶ 使った食用油 (植物油) は吉野町内にある回収ボックスに出す。(ごみの減量、水質保全につながります。)

台所

調理

- ▶ 料理は食べきれぬ量を作る。煮汁は工夫して使い切る。
- ▶ 米のとぎ汁は庭や植木にまく。
- ▶ 調理くず・食べ残しは肥料にする。

食器洗い

- ▶ 鍋・食器のよごれは古新聞や、ゴムべらなどでふき取ってから洗う。

洗濯

洗剤

- ▶ 洗剤は適正に使用する。
- ▶ 計量スプーンなどで量って適量を使う。
- ▶ 洗剤は自然にかえりやすいものを使う。

地域

水路

- ▶ 身近な水路や河川を定期的に掃除する。

皆さん一人ひとりの協力できれいな水を目指しましょう！

2月のごみ収集日程

収集地区名	収 集 日					
	粗大ごみ	ビン	カン類	ペットボトル	不燃物	古紙
上市地区全域・橋屋・左曽・六田	6日(月)	13日(月)	20日(月)	27日(月)	1日(水)	15日(水)
吉野山地区全域・飯貝・丹治	7日(火)	14日(火)	21日(火)	28日(火)	8日(水)	22日(水)
龍門地区全域・中竜門地区全域	2日(木)	9日(木)	16日(木)	23日(木)	1日(水)	15日(水)
	千股のみ6日(月)	千股のみ13日(月)	千股のみ20日(月)	千股のみ27日(月)		
国栖地区全域・中荘地区全域	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)	8日(水)	22日(水)

図[分別について] 吉野三町村クリーンセンター【TEL(32)1275】

★2月19日は、家庭系ごみの持ち込みを受け付けします。

図[収集について] 美吉野環境ステーション【TEL(39)9145】 ★ごみは午前8時までに出してください。

「ごみの区別と出し方」⇒

