

感染予防に努めましょう！ 冬場の感染症対策のポイント！

寒くなり乾燥する時期は、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が増えてきます。新型コロナウイルス感染症と同様の感染防止策をとることで、冬場の感染症の流行を抑えることができます。関連記事▼3ページ

◎感染症の予防方法

《外出後の手洗いなど》

外出後の手洗いを心掛けましょう。最低15秒以上かけてせっけんを使用して手洗いをしましょう。手が洗えない場所では手指消毒液を使用し、手洗いのようにしっかりと擦り込むように使用しましょう。

《マスクの着用》

新型コロナウイルス感染症の拡大で、マスクの着用が習慣づいているかと思えます。マスクを着用する場合は、鼻とあごをしっかり覆いましょう。また、マスクを外す際はマスク外面に触れないように、ゴムひものに、



部分を持って外しましょう。

《人と人との距離の確保》

他者からの飛沫感染を防ぐため、最低1メートルの距離を確保し、会話するときは真正面を避けてください。

《換気の実施》

密閉空間では感染のリスクが高まります。2003年7月以降に建てられた住宅には、強制的に換気を行う機械換気が設置されています。機械換気が設置されていない住宅では、室温が下がらない範囲で常時窓を少し開けるなど、換気に努めましょう。

《3密を避け、大声を出さない》

「密閉」「密接」「密集」の3密を避けましょう。複数人での会食の場面では、少人数かつ短時間で、食事を小分けにすることや静かな会話を心掛けましょう。

◎インフルエンザ予防接種費 助成について

町は、高齢者と小児に対するインフルエンザ予防接種費用の一部助成を行っています。予防接種により、インフルエンザの重症化予防に一定の効果があると言われております。接種を希望する人は、医療機関窓口や電話などで事前に予約をして接種してください。

【実施期間】

2021年1月31日まで

【対象者】

①65歳以上の人、または60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害があり、身体障害者手帳1級をお持ちの人

②生後6カ月から小学生

③中学生

【実施医療機関】

①に該当する人▼篠村医院、篠村泌尿器科クリニック、上原小児科医院、雲石大森クリニック、鶯宿温泉病院、雲石診療所、盛岡つなぎ温泉病院、栃内第二病院、かつ

ら内科クリニック

②・③に該当する人▼篠村医院（1歳以上）、上原小児科医院、雲石大森クリニック、雲石診療所（小学生以上）

【助成回数および助成金額】

①に該当する人▼助成回数1回、助成金額2600円 ②に該当する人▼助成回数2回、助成金額1回当たり2000円 ③に該当する人▼助成回数1回、助成金額2000円 ※いずれの区分も生活保護受給者は無料

実施医療機関以外での接種を希望する場合は町ホームページ「令和2年度インフルエンザ予防接種費助成について」から詳細をご確認ください。☎健康子育て課 692・2227



消費者ほっとライフ

このコーナーでは、特殊詐欺や悪徳商法などの実例をお知らせしながら、トラブルを未然に回避するための方法をご紹介します。

「お試し」のつもりが定期購入契約に!? 激安価格で欺く悪質なネット通販に注意!!

☎総合福祉課消費生活相談窓口 ☎ 692-6472

「1回だけ」のつもりで健康食品を安い価格で購入したところ、実際は定期購入契約だったというネット通販でのトラブルが増加しています。

《事例》

インターネット上で「初回お試し価格 500円」という健康食品の広告を見てスマートフォンから注文した。届いた商品に同封の請求書には「定期購入で2回目以降は1箱4,000円。5回以上継続しないと解約できない」と書かれていた。



サイトを確認すると、画面の下の方に小さな文字で他の表示に紛れて「定期購入」と書かれていた。

《ポイント》

「お試し(価格)」「初回〇円」といった表示は強調されている一方、「定期購入が条件」「解約はできない」という情報は小さい文字で表示されたり、注文画面とは別のページに表示されたり分かりにくくされている場合があります。商品代金が激安になっている場合は特に注意が必要です。通信販売はクーリング・オフ対象外であり、返品や解約は返品

特約次第となっていますので、購入する前に購入条件や返品特約をしっかりと確認しましょう!

- ◆注文最終確認画面を細心チェック
 - ▶定期購入が条件になっていないか?
 - ▶返品特約はどうなっているのか?
 - ▶解約の申し出先や方法(電話やメールなど)
 - ▶支払い代金が購入代金と同じか
- 購入に迷ったとき、困ったときはひとりで悩まず、町の消費生活相談員(総合福祉課内) ☎ 692-6472にご相談ください。

周知

復興五輪聖火リレー ボランティア募集!

東京2020オリンピック・パラリンピック聖火事業等岩手県実行委員会では、2021年6月16日(水)・17日(木)・18日(金)に本県で実施する『オリンピック聖火リレー』のボランティアを募集しています。

【募集期間】1月4日(月)~31日(日)

【活動日】6月16日(水)、17日(木)、18日(金)のいずれか

【活動場所】岩手県内で聖火リレーが実施される市町村のいずれか

【活動内容】聖火リレー沿道応援者の整理・誘導・セレモニー会場・会場周辺の来場者の整理など

【応募方法】県ホームページまたは町中央公民館窓口に備え付けの応募用紙に必要な事項を記入の上、応募してください。



▶応募ページ(岩手県HP)詳細は2021年1月以降に更新されます。

☎東京2020オリンピック・パラリンピック聖火事業等岩手県実行委員会事務局 ☎629-6496

無事故・無火災で明るい新年を迎えましょう

☎防災課 ☎ 692-6410

冬季は路面の積雪や凍結により、交通事故が発生しやすい時期です。車を運転するときは、「スピードを控えて運転する」「十分な車間距離をとる」「ブレーキを早めにかける」「時間にゆとりを持つ」を心掛け、安全運転に努めましょう。

また、年末年始は犯罪や火災が起こりやすいと言われます。犯罪では空き巣やひったくり、車上荒らしなどが増える傾向にあります。戸締り・施錠といった基本的な防犯対策を徹底しましょう。

火災の出火原因では、「灯油の取り扱い不良」によるものや、「煙突」「薪ストーブの取灰」など暖房に関連した建物火災が町内でも発生しています。寒さが厳しくなるこの季節、火災から生命や財産を守るため、下記の「いのちを守る3つの習慣・4つの対策」に取り組みましょう!

3つの習慣

- ・寝たばこを絶対にしない
- ・ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ・ガスコンロなどから離れるときは必ず火を消す

4つの対策

- ・住宅用火災警報器の設置
- ・寝具・衣類・カーテンの防災品の使用
- ・住宅用消火器などの設置
- ・隣近所との協力体制の構築

消防出初式・交通指導隊初点検式中止のお知らせ

1月10日に予定していましたが消防出初式・交通指導隊初点検式は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、中止となりました。

年末年始

☎ 問い合わせ・申込先団体名 ☎ 電話番号 FAX FAX 番号 📅 日時 📍 場所 📧 Eメール・URL

新型コロナウイルス感染症にご注意を！

年末年始は、多くの方が連続した休暇を取ることが予想されます。年末年始に新型コロナウイルス感染症を感染拡大させないために、以下の点に留意しましょう！

●帰省や旅行のときは

体調が悪いと感じたら、帰省や旅行を控えましょう。帰省先や旅行先で体調が変化した場合は、最寄りの医療機関または滞在先の都道府県などが設置している「受診・相談センター」に電話相談してください。

●感染リスクが高まる「5つの場面」

次の5つの場面では、感染リスクが高まりますので、極力避けるなど、感染拡大防止に努めましょう。

① 飲酒を伴う懇親会など

▶ お酒を飲むと、気分が高揚し注意力が低下します。また、聴覚が鈍くなることで、大きな声になりやすくなります。回し飲み、箸などの共有が感染リスクを高めます。



② 大人数や長時間に及ぶ会食

▶ 短時間の食事に比べ、感染リスクが高まります。大人数、例えば5人以上の会食では、大声になり飛沫が飛びやすくなります。



③ マスクなしでの会話

▶ 屋カラオケで感染した事例があります。車やバス移動するときの車中でも注意が必要です。



④ 狭い空間や閉鎖空間での共有・共同生活

▶ 長時間の閉鎖空間の共有が感染リスクを高めます。寮の部屋やトイレなどの共有部分での感染が疑われる事例も報告されています。

⑤ 居場所の切り替わり

▶ 居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により感染リスクが高まる場合があります。休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例があります。

周知

蜜蜂を飼っている人は飼育届の提出が必要です

養蜂振興法では、養蜂経営している人だけでなく趣味として蜜蜂を飼育している人についても飼育届の提出が義務付けられています。

蜜蜂を飼育する人（計画している人も含む）は、毎年1月1日現在の飼育群数と年間の飼育計画を、1月31日までに盛岡広域振興局に提出してください。

届出の様式など、詳しくは盛岡広域振興局にお問い合わせください。

☎ 盛岡広域振興局 農政部

☎ 629-5721



新型コロナウイルス感染症 相談・受診の流れ

熱などの症状がある場合

まずは、かかりつけ医や身近な医療機関に電話相談を。

夜間・休日など相談する医療機関に迷う場合は「受診・相談センター」(☎651-3175・24時間)へ相談を。

全般的な相談

新型コロナウイルス感染症相談窓口
☎629-6085 (土日・祝日含む9時~21時)

2021年版岩手県民手帳・岩手県能率手帳 販売中！

2021年版岩手県民手帳、岩手県能率手帳を町役場2階政策推進課で販売しています。

【販売価格(税込み)】岩手県民手帳(表紙色:ベージュ) ▶ 700円、岩手県能率手帳(表紙色:ブラック、別冊付録「アドレス帳」付き) ▶ 800円

【販売期間】1月20日(水)まで(平日8時30分~17時15分)

※販売は在庫がなくなり次第終了とさせていただきます。

☎ 町統計調査員 協議会事務局(政策推進課内)

☎ 692-6571



町の旬な情報を発信中！

Twitter・Facebookで雫石町の魅力を発信するときは「#虹の似合うまち雫石町」を付けて投稿してね♪



ツイッター



フェイスブック

健康センターだより

☎健康子育て課 ☎ 692-2227 FAX 692-0308

健康づくり実践者のご紹介

町は、健康づくりの目的をもって継続的に活動し、今後一層の活躍が期待される人を「健康づくり実践者」として個人1人と1団体を表彰しました。

◆野々村信吉さん(個人表彰)

健康維持を目的に50代から本格的にマラソン競技を始め、各種大会で好成績を収め、約40年活

動を続け、現在も健康維持に努めています。

◆雫石町傾聴ボランティア「やまびこ会」

2008年に傾聴ボランティア養成講座の修了生により結成。地域での傾聴活動や自殺予防の普及啓発を図り、自己研さんに励みながら精神保健福祉の向上に努めています。

成人歯科検診は1月30日までです！

最近、歯科医院に行きましたか？成人の約8割は歯周病にかかっており、身体の病気の発症にも影響していると言われてい

ます。
【対象者】今年度40、50、60、70歳になる町民
【期間】1月30日(土)まで
【料金】1,500円(検査の結果、治療が必要な場合は別途自己負担となります)

お腹周りスッキリ教室のご案内

生活習慣を改善するなら今がチャンスです！町の保健師・管理栄養士と一緒に健診結果を確認し、生活習慣を改善しましょう。

【対象者】興味・関心のある町民

【開催日時】①2月10日(水)

10時～12時②2月18日(木)

11時45分～12時30分

【内容】①ミニ講座「生活習慣病ってナニ？～特徴と予防方法～」、運動実技「楽しくスッキリ！レイ

ンボー健康体操」②試食・講座「血糖値を改善する食べ方のヒント」

【料金】①無料②500円(試食材料代)

【持ち物】①健診結果、タオル、飲み物、動きやすい服装②健診結果、普段使用しているご飯茶碗

【申込期日】各回開催日時の1週間前までの電話申し込み。

【問合・申込先】

健康子育て課☎692-2227

雫石診療所 1月のご案内

問い合わせ先☎692-3155

◆◆◆ 外来診療 ◆◆◆

受付時間▶ 8時30分～11時30分
13時30分～16時30分

- 診療は内科のみです。
- 土曜日の診察がある場合は、午前中のみです。
- 夜間・休日診療の場合、当診療所を受診している患者さまについてはお問い合わせください(休日当番医は実施します)。
- ※発熱症状で受診希望の方は、あらかじめお電話でご相談ください。
- ※担当医は予告なく変更となる場合があります。
- ※病棟への面会は、感染防止のため、お断りさせていただきます。
- ※千葉医師は12月31日をもって退職となります。
- ※12月より毎週火曜日の午後は、増田・藤沢医師の診察になっています。

日にち	午前	午後
1 (金)	休日当番医	
4 (月)	七海	七海
5 (火)	七海・増田	藤沢・増田
6 (水)	七海・増田	七海・増田
7 (木)	七海	七海
8 (金)	七海	七海
12 (火)	七海・増田	藤沢・増田
13 (水)	七海・増田	七海・増田
14 (木)	七海	七海
15 (金)	七海	七海
18 (月)	七海	七海
19 (火)	七海・増田	藤沢・増田
20 (水)	七海・増田	七海・増田
21 (木)	七海	七海
22 (金)	七海	七海
23 (土)	七海	
25 (月)	七海	七海
26 (火)	七海・増田	藤沢・増田
27 (水)	七海・増田	七海・増田
28 (木)	七海	七海
29 (金)	七海	七海

◆1月の乳幼児健診、各種相談

会場▶保：保健センター
健：健康センター

実施日	内容	対象者	受付時間	会場
8日(金)	乳幼児健康診査	3～4カ月児、9～10カ月児、1歳児	13時～13時30分	保
15日(金)	ことばの相談	ことばについて心配や相談がある就学前のお子さん(要予約)	10時～	保
19日(火)	3歳児歯科健康診査	2017年12月、2018年1月生まれ	13時～13時30分	保
27日(水)	赤ちゃん相談	1歳までのお子さん	9時30分～11時	保
29日(金)	1歳6カ月児相談	2019年5月、6月生まれ	13時～13時10分	保
毎週木曜日	話しこするべ	思いや悩みを聞いてもらいたい人	10時～12時	保

※乳幼児健診の対象者▶3～4カ月児=2020年9月生まれ、9～10カ月児=2020年3月生まれ、1歳児=2020年1月生まれ

※乳幼児健診などの母子健康手帳の受け付けは、保健センターで正午から行います。また、オリエンテーション・問診は13時から行います。

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止または延期することがあります。

◆◆◆ 健康ミニ情報 ◆◆◆

お酒を飲むときは食べながら！

おつまみを食べることでお酒の吸収を遅らせることができます。特に、チーズなどの乳製品は、胃の粘膜を保護する作用があり、お勧めです！また、豆腐や枝豆などのタンパク質を含む食品は、アルコールを分解する肝臓の働きを助けてくれます。体に負担のない飲み方を心掛けましょう！

