

令和2年度の健康づくり事業について

- 1 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う各種事業の変更
- 2 人生100年時代の健康サポート事業
- 3 令和3年度からのがん検診の変更
- 4 コロナに伴う健康診査・各種がん検診等の変更

1 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う各種事業の変更

- ① 3密を避けた健康づくり事業の実施
- ② 事業参加に関する留意事項
- ③ 新しい生活様式の周知・定着
- ④ 所属・地域・個人におけるコロナ対策や新しい生活様式に関する取組状況

① 3密を避けた健康づくり事業の実施

* () 内が変更内容

担当課	予約制・人数制限・会場変更 回数増・受付時間変更・時間短縮	内容変更・期間延長・延期	今年度中止
健康づくり課	・育児相談会（予約制、毎週に回数増） ・妊婦両親学級（少数制、時間短縮） ・1歳6か月児・3歳児健診（2回→3回、ほぼ全館使用、受付時間15分刻みで指定） ・特定健診（予約制、会場変更、社会保険扶養者の受診制限） ・乳がん集団・胃がん（予約制） ・その他がん検診（地区別受付時間細分化） ・健診結果活用講座（予約制） ・骨コツ教室（予約制、個別対応） ・こころの健康相談会（各地区3→6回） ・元気磨きたい活動（時間短縮）	・離乳食相談会（育児相談会と統合） ・妊婦両親学級（3回の内容を1回に凝縮） ・療育教室（おやつ時間の廃止） ・乳幼児健診（グループ指導の中止、専門職増員） ・10か月児健診（集団→医療機関委託） ・保健推進員・食生活改善推進委員活動（委員以外が参加の調理実習中止） ・胃がん検診、大腸がん検診（検診日程を秋に変更） ・前立腺がん検診（節目年齢のみ） ・子宮がん検診（個別実施のみ） ・乳がん施設検診、子宮がん施設検診（2月末まで延長） ・健康教室（個別の健康相談に変更） ・介護予防事業（道具の共有、人と触れ合うレクリエーションは避ける） ・食育推進庁内会議（書面会議にて開催） ・医療機関食育だより設置（掲示に変更） ・幼児歯科健診（医療機関委託で実施）	・2か月児育児相談会 ・生まれたよ会 ・元気磨きたい「スタートの会」 ・保健推進委員地区研修会（前期） ・胃がんリスク検診 ・精神保健福祉講座 ・親子対象笹団子づくり ・「歯に関する質問票」 ・唾液潜血反応検査 ・3歳児保護者歯科健診
社会教育課	・つばめ目耕塾（申込制、定員設定）	・ターゲットバードゴルフ大会（7月→9月に延期） ・グラウンドゴルフ大会（7月→10月に延期） ・高齢者健康づくりの集い（6月→秋ごろに延期） ・スポーツ推進委員全体会（書面決議にて開催）	・燕さくらマラソン大会 ・吉田公民館健康講座（7月開催分） ・春季7人制ソフトバレーボール大会（5月） ・健康づくり教室（前期）
長寿福祉課	・オレンジリングカフェ（申込制、定員設定、30分短縮） ・認知症支援セミナー（定員数減） ・短期集中型通所サービス（広い会場に変更）	・いきいきつばめサポーター養成講座（マスク着用し運動するため、強度を下げた指導内容に変更、4月開始を2月に延期） ・介護予防体操お試し教室（開始を4月→10月に延期） ・短期集中型通所サービス（開始を5月→7月に変更、教室期間短縮、回数を少なくして実施） ・お口と体の健康教室卒業生の会（吉田・分水地区は8月から再開予定、燕地区は再開時期を検討中）	・医療福祉介護フォーラム（県外講師のため、8月中止） ・オレンジリングカフェ（7月中止）

② 事業参加に関する留意事項

	健康づくり課	社会教育課	長寿福祉課
市民が参加 する際の 留意事項	●事前周知 下記に当てはまる場合は参加を控えてもらう ①風邪の諸症状(発熱・咳・鼻水・くしゃみ)のある方。 (解熱剤や総合感冒薬などを内服している方を含む) ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方。 ③感染が疑われる方との接触や、感染の場として公表された場所等に行き来した方。 ④海外より帰国し、自宅に戻ってから2週間以内の方。 ⑤2週間以内に県外(流行地)に行き来した方。	●事前周知(別紙参照) ①利用条件について ②チェックリストの提出について ③利用時の注意事項について など	
	●参加当日 ①マスクの着用 ②手指のアルコール消毒(または石鹸による手洗い) ③会場の換気の徹底 ④参加者同士の距離の確保 ⑤参加者名簿や利用者カードの作成 ※非接触型体温計での検温や健康チェック表による確認が加わる場合がある		
施設管理 その他の 対応	●1時間おきに5分程度の換気 ●ドアノブや手すり、椅子など共有部分の消毒 ●事業終了後に使用物品の消毒・洗濯など ●個別相談、計測などの至近距離となる業務や、大声で話す健康教育の場面などでは、フェイスシールドを使用 ●事業の変更に対応するため、ホームページの更新、動画、ラジオなどの媒体を活用 ●緊急事態宣言発令や市内発症がみられた場合は、中止や延期の検討	●施設の定期的な消毒作業 ●常時換気	

<市内スポーツ施設の再開について>（6月5日現在）

市教育委員会では、吉田トレーニングセンター（ビジョンよしだ）、B&G海洋センター、屋内スポーツ施設のトレーニングルーム、学校開放の利用を中止していましたが、利用条件を設けて6月19日金曜日再開することとしました。

施設名	再開にあたっての利用条件
吉田トレーニングセンター （ビジョンよしだ）	・当面の間、燕市民のみの利用 ・事前予約制（電話予約可） ・利用時間は2時間ごとの入替制 ・浴室・サウナ、ジャグジープール・ウォータースライダーは引き続き利用中止（シャワーは利用可） ・1回あたりの利用定員 プール60人程度、トレーニングルーム30人程度、スタジオ15人程度 詳細についてはこちら（PDF/472KB）
B&G海洋センター	・利用時間は1時間30分 ・利用定員 45人程度 詳細についてはこちら（PDF/172KB）
屋内スポーツ施設（トレーニングルーム）	・混雑時に利用制限
学校開放	・利用者による消毒の徹底

新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト

利用日時	令和 年 月 日（ ） : ~ :
申請者 （代表者）	（団体名： ）
住 所	
電話番号 （携帯電話）	
利用場所 ○をつけてください	体育館 ・ 武道場 ・ その他（ ）

※申請者以外の利用者は裏面の**利用者名簿**にご記入ください（団体で保管している名簿の提出でも可）

※いただいた個人情報は新型コロナウイルス感染防止対策目的にのみ使用いたします。

以下の項目に全てチェックが入る方（団体）のみご利用いただけます。

☐	利用者全員に次の症状がない ・平熱を超える発熱 ・せき、のどの痛み ・だるさ、息苦しさ ・嗅覚や味覚の異常
☐	利用者全員が次の事項に該当しない ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる者がいる ・過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされる国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある
☐	利用者全員がマスクを持参している（運動時以外は着用してください）
☐	利用終了後 2 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して速やかに濃厚接触者の有無等を報告します。

燕 市

令和2年5月28日 策定
令和2年6月10日 改訂
令和2年6月17日 改訂

市内スポーツ施設利用時の注意事項 (6月19日以降)

ご利用の際は、**次の注意点**を守っていただきますようお願いいたします。

【予約～受付時の注意点】

- ・体調不良の方は利用を控える（発熱、せき、のどの痛みなど）
- ・チェックリスト及び利用者名簿（氏名、住所、電話番号等）の提出をする
- ・ボール、ラケットは各自持参する（貸し出し不可）



【利用時～利用後の注意点】

- ・常時、窓やドアを開けて換気を行う
 - ・運動時以外はマスクを着用する
 - ・ただし、**熱中症対策**として一時的にはずす場合は、人との距離を十分に取る
 - ・こまめな手洗い、手指アルコール消毒の実施
 - ・利用時はソーシャルディスタンスを確保し、**接触を伴うプレー**は極力控える
 - ・その他、スポーツ活動（練習、大会、講習会など）を行う際は、次のガイドラインに沿って活動を行う
- ①スポーツ庁『社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン』
 - ②日本スポーツ協会『スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン』
 - ③各競技の上部団体が示すガイドライン
- ・ネットの支柱等、使用した備品は各自で消毒を行う
 - ・シャワー室は当面の間、使用不可
 - ・更衣室の利用はできる限り控える



※上記の他に、**施設管理者が定めた措置**を守ってください

※施設の広さに応じて**利用人数の制限**を行う場合があります

※今後の状況によって、**随時制限の変更**をいたします。



つばめ目耕塾の内容です



☆日にち・会場をよくお確かめの上、ご参加ください。
☆時間は、午前10時～11時30分です。
※ご参加の際は、朝の検温、マスクの着用をお願いします。

回	日・会場	演 題	内 容	定員 受付開始日
1	8/18 (火) 中央公民館	つばめ目耕塾寄席	新潟大学落語研究部の皆さんによる、勢い ありあまる高座を今年もお届けします。若さ と躍動感あふれる大学生の斬にご期待くださ い。	定員 50人 受付開始日 7月20日(月)
2	9/5 (土) 13:30～15:30 中央公民館 ※開催日時ご注意	ラーメンが語る新潟の魅力 ～燕三条背脂系がやっぱり一番!?～ (にいがた連携公開講座 2020 合同開催)	新潟を代表するご当地「5 大ラーメン」の おすすめ店と、そのラーメンができた歴史と 文化を通して、新潟の昔と今を語ります。	定員 50人 受付開始日 8月5日(水)
3	9/15 (火) 吉田公民館	キャッシュレス決済の知識	キャッシュレス決済とは何か？電子マネー のメリット、デメリットをふまえた上での利 用の仕方をお話しします。	定員 30人 受付開始日 8月17日(月)
4	9/29 (火) 分水公民館	良寛さん、あそぼ	今もなお多くの人に愛される良寛さん。さ まざまな逸話から、良寛さんの生き方や人々 へのまなざしを探ります。	定員 30人 受付開始日 8月31日(月)
5	10/7 (水) 分水公民館 ※開催日時ご注意	歌とトークのひととき	ソプラノ歌手である厚原さんが、アルト歌 手の井上さん、ピアノの森田さんと一緒に、 素敵な歌声と楽しいトークを披露いたしま す。癒しのひと時を過ごしましょう。	定員 50人 受付開始日 9月7日(月)
6	10/27 (火) 中央公民館	お薬のはなし	薬の知識、取り扱い方について紹介します。 改めて普段服用している薬の正しい使い方 について学びましょう。	定員 30人 受付開始日 9月28日(月)
7	11/10 (火) 分水公民館	ござ唄ってなあに？ ～郷土の宝物にふれる～	越後の地に引き継がれてきた盲目の女旅芸 人、替女（ござ）。替女の精神性が伝わる替女 唄をお聴きください。	定員 40人 受付開始日 10月12日(月)
8	11/16 (月) 吉田公民館 ※開催日時ご注意	健康を保つ運動メカニズム	体が動きにくくなるのは年をとったため でなく、筋肉が関係しています。少し体も動か しますので、タオル・飲み物を持参して動き やすい服装で参加してください。	定員 30人 受付開始日 10月16日(金)
9	12/1 (火) 吉田公民館	古代の人と温泉	古代の日本において、人々がどのように温 泉を利用してきたか、文献等をもとにして探 っていきます。	定員 30人 受付開始日 11月2日(月)

日程・内容・定員等は変更になる場合があります。

※つばめ元気ががやきポイント事業の【5ポイントメニュー】となっています。

※今年度はコロナウィルス感染予防のため、定員を設けた上での申込制とさせていただきます。

下記電話番号または窓口（中央公民館2階事務室）でお申込みください。

お問い合わせ 燕市教育委員会社会教育課公民館事業係（燕市水道町1-3-28） ☎ 0256-63-7001

③新しい生活様式の周知・定着

「つばめ元気かがやきポイント手帳」の活用

新しい生活様式の実践・定着のために「つばめ元気かがやきポイント手帳」を活用した取組を進めている。

【活用方法】

「自由目標」や「ひとこと日記」等を活用（右図参照）

【周知方法】

- ・広報つばめと市ホームページへの掲載
- ・定例記者会見で報道発表
- ・ポイント手帳にチラシの挟み込み

健康づくり3団体からポイント手帳を積極的にPRしていただいています



【令和2年度手帳】

新型コロナウイルスから私を、あなたを、守るために
今、私たちができること

感染拡大を防止するために、日常生活を営む上での「新しい生活様式」*の定着が求められています。「つばめ元気かがやきポイント手帳」で基本的感染対策を含めた1人ひとりができる健康づくりに取り組んでみませんか！！

手洗い
帰宅したら、まずは手洗い！30秒かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。

間隔
3密(密集、密接、密閉)を避け、人との間隔はできるだけ2m空けましょう。

ポイント手帳を
日々の健康管理にお役立て♪『自由目標』や『ひとこと日記』の欄を活用し、新しい生活様式へ！

記入例①
例)「運動する」ときは2m距離をとう！

記入例②
例)自由目標 私は(帰宅時)に(手洗い)をします

記入例③
例)自由目標 私は(外出時)に(マスクをつけ)ます

記入例④
例)ひとこと日記 ○○で△△さんに会い、あいさつをした。

検温
毎朝の検温！発熱等の症状がある場合は無理せず、自宅療養しましょう。

記録
発症した時のために、「誰と」「どこで」会ったか記録をしましょう。

※新しい生活様式：新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況・提言」(2020.5.4)より抜粋

＜手帳記入例＞

マイチャレンジ日記 6月

1ポイントメニュー(14・15ページ参照)のできた項目に○をつけてください。右下の集計欄に1～15日のポイントを集計しておきましょう。

	例	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
1日1回笑う	○	○			
運動する(2m距離をとる)	○	○			
就寝2時間前までに食べ終わる	○				
野菜を毎食食べる		○			
ご飯を2食以上食べる	○	○			
1食は1口30回よくかんで食べる					
毎食後歯みがきをする		○			
体重を測る、体温を測る	○	○			
何キロ？	60.2 kg	36.2 60.0 kg			
自由目標① 私は(帰宅時)に(手洗い)をします		○			
自由目標② 私は(外出時)に(マスクをつけ)ます		○			
自由目標は15ページを参考に自分で記入してください		○○で△△さんに会い、あいさつをした。			
ひとこと日記					
1日の○の数	5	8			

■問合せ先：燕市保健センター (0256-93-5461)
燕市健康づくり課 健康推進係(0256-77-8182)

【手帳挟み込みチラシ】

③新しい生活様式の周知・定着

「新しい生活様式と燕市の食育」

密にならない買い物や食事の方法の紹介等、新しい生活様式をふまえた食育の啓発を実施。

☆食育啓発ティッシュ 4800個

☆つばめ食育だより配信、掲示207か所



【食育啓発ティッシュ】

ご飯を 1 日 2 食以上食べよう

買い物はすいた時間に素早く済ませることが新しい生活様式。ある程度献立の計画を立てていくことがポイントです。ご飯はどんなメニューにも合い、血糖値を上げにくく、腹持ちが良いです。

ラッキー食材

きゅうり

燕市の生産量は県内 2 位！



つばめ食育だより

毎月 19 日に最新号が配信されます。ご覧ください。



毎月 19 日は食育の日
♪つばめ食育だより♪

燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト
令和2年6月19日号 NO.97

新しい生活様式と食育

感染防止のための暮らし方として買い物や食事新たな実践例が示されています。新たな生活様式を楽しくとらえ工夫しながら、健やかでわくわくする食生活に結び付けていきましょう。めざそう、WISE*な食育！
* WISE : Well-being 健やかで | Interesting 面白く | Sustainable 持続可能 | Exciting わくわくする

新しい生活様式とつばめの食育として食育啓発ティッシュを配布しています。



裏面は 16 種類

図書館や公民館、農産物直売所、保健センター等で配布（なくなり次第終了）

燕市の農産物直売所で買い物してみよう

オープンで開放的な所が多く、密を避けた買い物ができる上に、新鮮かつ手頃な値段で燕産農産物が手に入ります。



燕市直売所
買い物は、少人数で計画的に素早く

買いすぎ・作りすぎに注意して食品ロスを減らそう

過度な買いだめをしないで、食料品は必要な分だけ買いましょう。



必要な買いものを短時間で済ませるコツ
ボードに、買いたいものをその都度書きこみ、買い物前に写真を撮っています。
ゆうちゃんママ

おいしい・楽しいと感じながら食事をしよう

屋外空間で気持ちよく食事をしたりお店のごはんを家で楽しむ、時間のある時は新しい料理に挑戦等食を通して生活を楽しみましょう。



簡単野菜料理をまとめたベジ足しパンフレットを作成しました。

保健センター、市役所の窓口健康づくり課にて配布しています。
ダウンロードはこちらから



燕市の食育
ベジ足ししよう！
簡単野菜料理を始めてみませんか。育ち、収穫、食べる喜びが味わえます。

野菜を毎食食べよう

家での食事が増えている今、野菜料理をたくさん食べることで、農家を助け、家族の健康維持にもつながります。



よく作る野菜料理
小松菜・トマト・ベーコンを炒め塩こしょうし、最後に溶いた卵を入れ炒めた料理です。
ひーちゃんママ

毎食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう

3 つそろった食事が免疫力を高めウイルスに負けない食事の基本。盛り付けは皿より個々に。



子どもが野菜を食べるように、卵にモロヘイヤやきのこを混ぜてオムレツにしています。
すーちゃんママ

食事を作る手伝いをしよう

家での食事が増えると家事負担も増加します。夫婦や家族で分担し、簡単な料理や片付けなど、できることを手伝いしましょう。



6 月の食育月間は市内 3 図書館で食育の本コーナー設置中！
本を参考にしてやってみよう！

新しい生活様式と食育は全部で 16 項目あります。この他の項目については ←こちらからご覧ください。



マスク着用はのどの渇きが気付きにくいのでこまめに水分摂取を！



問合せ先：燕市保健センター
Tel.0256-93-5461

④所属・地域・個人におけるコロナ対策や新しい生活様式に関する取組状況

介護予防事業の現状や課題

- 一般介護予防の運動自主グループは、登録メンバーが明確であり、メンバーへの連絡や健康状態の確認ができるので、6月頃から再開しているグループが多い。
- 社会福祉法人が地域の介護予防のために実施していた「だれでも参加できる」「口コミで誘い合って参加できる」というやり方の体操教室は、再開できないままになっている。
- ふれあいサロンは、一般介護予防の運動自主グループに比べ高齢の参加者が多いためか、まだ休止しているサロンが多い。（秋まで休止や今年度すべて休止など）同居している家族から、サロンの参加を止められている人もいる。
- 元気高齢者が地域で実施していた介護予防活動が、コロナ以前の状況に戻っていない。外出や他者との交流、運動の機会が減ることによる機能低下が懸念される。十分な感染予防と他者との交流や体操の両立をどのように進めていけばよいか？

④所属・地域・個人におけるコロナ対策や新しい生活様式に関する取組状況



皆様の所属・地域・個人における
コロナ対策や新しい生活様式に関する
現状や取組状況、感じていることなど
を教えてください

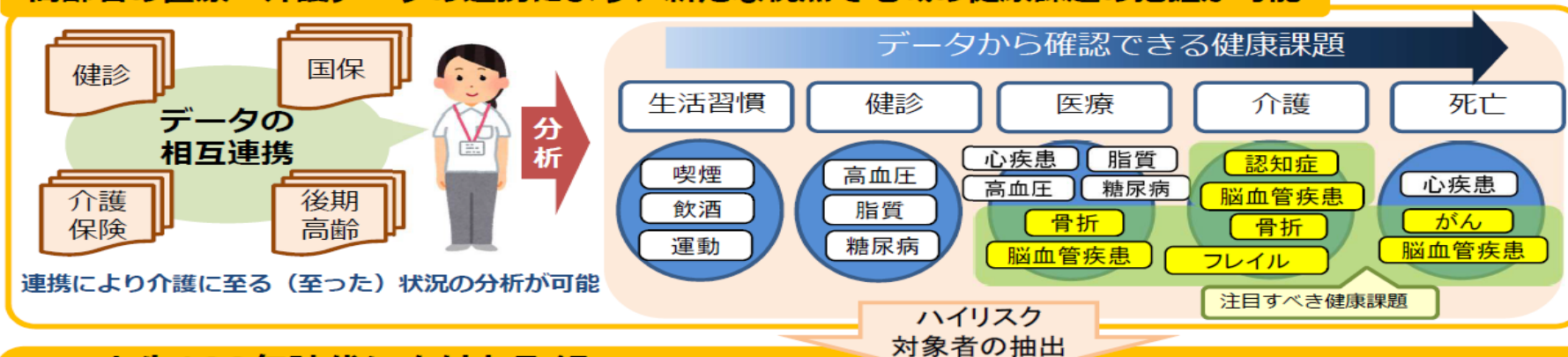
新潟県ホームページより

2 人生100年時代の健康サポート事業

【重点施策②】 人生100年時代の健康づくりマイストーリー -7-

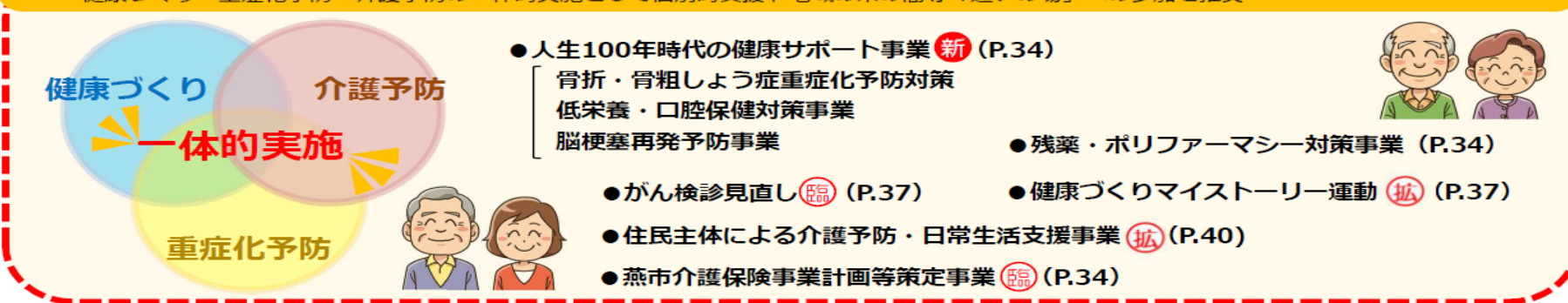
健診・医療・介護・後期高齢のデータを相互に連携し、介護予防も見据えた視点から、健康づくり・重症化予防・介護予防を一体的に実施することで、市民一人ひとりの「人生100年時代に向けた健康づくり」を推進します。

高齢者の医療・介護データの連携により、新たな視点で地域の健康課題の把握が可能



～ 人生100年時代に向けた取組 ～

健康づくり・重症化予防・介護予防の一体的実施として個別的支援や地域の茶の間等「通いの場」への参加を推奨



「令和2年度当初予算のポイント」から抜粋

令和2年度における「人生100年時代の健康サポート事業」具体的な取り組み

1) ハイリスクアプローチ ※75歳以上が対象

事業名	担当課	目的	対象者	事業概要	今後の予定
1 骨折・骨粗しょう症重症化予防事業【新規】	健康づくり課	再骨折予防 骨粗しょう症重症化予防	骨折の既往・骨粗しょう症の既往がある人で治療を中断している可能性がある人	対象者に訪問し、受診勧奨・保健指導・通いの場等への参加勧奨を実施。その後電話支援を実施。	民間事業者等への委託契約 10月頃対象者への訪問開始
2 低栄養・口腔保健対策事業【新規】 R元年度研究協力で実施	健康づくり課 長寿福祉課	フレイル予防	特定健診等における質問項目で口腔項目該当者や通いの場等に参加していない人	おおまがり地域で地区を決め、対象者に訪問し状況を確認、必要時歯科衛生士が訪問する。	対象地区・対象者を決定 9月頃から訪問開始
3 脳梗塞再発予防事業【拡充】 国保加入者のみでなく後期高齢者へ拡大	健康づくり課	脳梗塞再発予防	脳血管疾患・心房細動の治療を中断している可能性がある人	対象者に訪問し、受診勧奨・保健指導・通いの場への参加勧奨をする。	国保加入者（保険年金課）と実施時期を合わせて実施
4 健康づくりマイストーリー運動・介護予防事業連携事業【新規】	健康づくり課 長寿福祉課	認知症予備軍・閉じこもり傾向の後期高齢者への早期介入	「つばめ元気ががやきポイント事業」の昨年度登録者・報告者のうち、今年度健診未受診で未登録、または登録していて未報告の人	対象者に訪問し、健康状態の把握と通いの場への参加勧奨をする。	ポイント手帳の報告時期が過ぎたら、対象者を決定 R3年1月以降に訪問
5 健康状態不明者の状態把握事業【新規】	長寿福祉課	健康状態不明者の状況把握	医療・健診・介護の実績がない高齢者のみの世帯の人	地域包括支援センターが訪問し、必要時、医療・健診・介護につなげる。	地域包括支援センターに依頼済み 訪問後支援が必要な人へ再訪問等実施
6 ポリファーマシー対策事業【継続】	保険年金課	適正服薬、薬物による健康被害の防止	1か月に2医療機関以上の受診、6剤以上内服している可能性がある人	服薬情報を送付し、薬剤師や医師への相談を勧奨する。	後期高齢者医療広域連合が実施

令和2年度における「人生100年時代の健康サポート事業」具体的な取り組み

2) ポピュレーションアプローチ ※65歳以上が対象

事業名	担当課	目的	対象者	事業概要	今後の予定
1 「通いの場」健康教育・相談等の充実 【拡充】	健康づくり課	生活習慣病やフレイル予防の普及啓発 参加者の健康状態の把握	通いの場等の参加者及びその支援員など	医療専門職が通いの場等に出向き、健康教育・健康相談を実施する 「後期高齢者の質問票」活用	地区ふれあいサロン等で実施
2 健康づくりマイストーリー運動との連携強化 【拡充】	健康づくり課 長寿福祉課	生活習慣病・介護予防に関する生活の習慣化を図る	高齢者全般	「つばめ元気ががやきポイント事業」通いの場の参加を5ポイントメニューに、ポイント手帳にフレイル予防の内容追加	関連団体とともに、「つばめ元気ががやきポイント事業」を高齢者へ推進

3) その他 ●特定健診等の機会に、下記チラシ2枚を配布し周知

燕市の皆様へ

新型コロナウイルス感染症対策として
これからは「**新しい生活様式**」で！！

<感染防止の3つの基本>

- ① 身体的距離の確保 (できるだけ2mあける)
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い

<これらを意識して生活しよう>

- こまめに手洗い・手指消毒
- こまめに換気
- 咳エチケットの徹底
- 毎朝の体温測定・健康チェック
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避 (密集・密閉・密接)

※感染が疑われる場合は、燕市の「帰国者・接触者相談センター」へお問い合わせください。

今年は何年以上にも「熱中症対策」を！！

マスクを着用していると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きを感じづらくなります。特に高齢者は加齢によりのどの渇きを感じにくいので、注意が必要です。
熱中症は室内・屋外どこでも起こる可能性があります。

<熱中症予防のポイント>

- ① のどが渇かなくても、こまめに水分補給 (1日1.5~2リットル以上)
- ② エアコンを上手に使いつつ、1~2時間おきに換気
- ③ 部屋の温度湿度をこまめに測る
- ④ 3食きちんと食べる
- ⑤ しっかり睡眠をとる
- ⑥ 人混みを避けて、軽い運動を行う

めまい、頭暈、吐き気などの症状を感じたら、熱中症のサインかも！！

新型コロナウイルス感染症「相談窓口」についてのお知らせ

以下の症状がある方は、**「帰国者・接触者相談センター」へすぐに電話でご相談ください。**

- ① 息苦しさ (呼吸困難)、強いだるさ (倦怠感)、高熱等の**強い**症状がある。
- ② 重症化しやすい方 (※)で、発熱や咳などの**比較的軽い**風邪症状がある。
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患 (COPD 等) 等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ③ 上記以外の方で、発熱や咳など**比較的軽い**風邪症状が続いている。(※)
※症状が4日以上続く場合は、必ずご相談ください。

★最寄りの「帰国者・接触者相談センター」は

③三栄地域振興局 (三条保健所) R2.6.30 から変更になりました

【平日：8時30分～17時15分まで】 ☎0256-36-2362
【土日祝日：8時30分～17時15分まで】 ☎0256-36-2330
※土日祝日は警察署に繋がります。電話番号をお伝えください。担当からの返しか確認します。
※十分は準備の下、帰国者・接触者外来診療棟で診察を受けていただくため、できるだけ平日8時30分から17時15分までの受付の時間にお電話ください。

【夜間：17時15分～翌日8時30分】
⑥新潟県福祉保健部健康対策課 ☎025-256-8275

★感染が疑われる場合は、「帰国者・接触者外来」に受診できるよう調整します。

⑥受診の際に注意することは？

- ・事前に電話をして、医療機関の指示に従ってください。
- ・マスクを着用し、手洗いと咳エチケットの徹底をお願いします。
- ・複数の医療機関を受診することにより感染が拡大した例もありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。

燕市のみなさんへ

ふかっぱ

「生活不活発」に気をつけましょう！

新型コロナウイルス感染症に伴う自粛生活が長引くと、健康への様々な影響が心配されています。生活習慣病等の病状悪化や、高齢者においては、「動かないこと (生活不活発)」によるフレイル (虚弱) 状態の進行に気をつけましょう。
※フレイル：加齢によって体の機能が低下し、介護が必要になる前段階のこと

感染予防に努めながら、フレイル予防で健康寿命をのばしましょう。

心と体の健康状態

健康寿命 ↑ フレイルに陥ると ↓ 健康寿命 ↓

フレイルが進むと、体の目標や筋力が低下し、感染症も重症化しやすくなります。

<フレイル予防のポイント>

- ① 座っている時間を減らしましょう。
- ② ラジオ体操やスクワットなどの筋力トレーニングをしましょう。
- ③ 天気のよい日は、散歩をしましょう。ただし、人混みは避けましょう。
- ④ しっかりとバランスよく食べましょう。
- ⑤ 肉・魚などのたんぱく質は筋力を作る大事な栄養素です。
- ⑥ 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。
- ⑦ 年時などを利用して、人と話をしましょう。
- ⑧ 買い物や生活に困った際の相談相手を決めておきましょう。
(身近にいない方は、市にご相談ください)

一般社団法人 日本老年医学会

★裏面に、自宅で簡単に出来る運動をご紹介します★
無理のない範囲で、生活の中に運動を取り入れていきましょう！

お知らせ

ラジオは～と 高橋裕子さんに放送！ (予定) FM 76.8MHz
『自分でできるラクラク健康法』出演：水科江利子さん
6/3 (水) ～ 毎週水曜日 (8回シリーズ)

運動習慣で健康寿命をのばそう！

生活習慣病予防に効果がある運動は、ウォーキングなどの**有酸素運動**と立つて歩くために必要な**筋力強化運動**です。

運動を行う際の注意

- ・無理のない範囲で、反動をつけて行わない。
- ・痛みがでたり、息が切れたりしたら、すぐに中止する。

筋力強化運動

ひざのばし

椅子からの立ち上がり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

・片足ずつゆっくり足をあげ、膝を伸ばします。
・そのまま5秒止め、おろします。

足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中から太もも後ろ側の筋肉を強くします。

・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらうしろにゆつりあげる。
・膝を直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆつりおろします。

足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を強くします。

・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆつり上げる。
・約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆつりおろします。

公益社団法人 日本理学療法士協会

3 令和3年度からのがん検診の変更内容

【燕市が実施しているがん検診と、国の指針との比較】

検診	肺がん	胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん(マンモグラフィ)	子宮体がん	前立腺がん
国の指針	40歳以上 (毎年実施) *65歳以上結核検診兼ねる	原則50歳以上 ・胃内視鏡 →隔年実施 ・胃部エックス線検査 →40歳以上 (毎年実施)	40歳以上 (毎年実施)	20歳以上 (隔年実施)	40歳以上 (隔年実施) 40歳代-2方向 50歳以上-1方向	推奨されていない	推奨されていない *新潟県のガイドラインは、あくまで参考で50歳以上実施可
燕市	40歳以上 (毎年実施)	胃部エックス線検査 →40歳以上 (毎年実施)	30歳以上 (毎年実施)	20歳以上 (毎年実施)	40歳以上 (隔年実施) <u>40～64歳-2方向</u> <u>65歳以上-1方向</u>	実施 施設検診で医師判断 *県内4市実施	<u>50歳以上</u> <u>(毎年実施)</u> *県内28市町村実施

(改 正 案) …改正箇所は白抜き

燕市	40歳以上 (毎年実施)	胃部エックス線検査 →40歳以上 (毎年実施)	<u>40歳以上</u> (毎年実施) (令和3年度～)	20～39歳 (毎年実施) <u>40歳以上</u> (隔年実施) (令和3年度～)	40歳以上 (隔年実施) 40～49歳-2方向 <u>50歳以上-1方向</u> (令和3年度～)	廃止 (令和2年度～)	50～80歳節目年齢 <u>50歳・55歳・</u> <u>60歳・65歳・</u> <u>70歳・75歳・80歳</u> (令和3年度～)
----	-----------------	-------------------------------	------------------------------------	--	---	----------------	--

令和3年度からのがん検診変更内容の周知について

令和3年度から 燕市のがん検診が変わります

がん検診体制の改正

現行	改正後
<子宮頸がん検診> ・20歳以上を対象に、 集団検診と医療機関 検診を実施	<子宮頸がん検診> ・集団検診、医療機関検診ともに 20～39歳は毎年実施、 40歳以上は隔年実施に変更
<乳がん検診> ・マンモグラフィで、 40～64歳は2方向撮影 65歳以上は1方向撮影	<乳がん検診> ※令和2年度に受診された方は、 次回、令和4年度の対象です ・マンモグラフィで、 40～49歳は2方向撮影 50歳以上は1方向撮影に変更
<大腸がん検診> ・30歳以上を対象に実施	<大腸がん検診> ・40歳以上を対象に実施
<前立腺がん検診> ・50歳以上を対象に実施	<前立腺がん検診> ・50～80歳(50、55、60、65、70、75、80)の 5歳ごとの節目年齢を対象に実施

※厚生労働省の「がん予防重点教育及びがん検診実施のための指針」に基づき見直ししました

自己負担額の改正

【がん検診料金変更表】			
種類	令和2年度	令和3年度	
胃がん検診	集団検診 800円	一律 500円	
子宮頸がん検診	集団検診 700円 医療機関検診 1,100円		
肺がん検診	集団検診 胸部X線 無料 喀痰細胞診 500円		
乳がん検診	集団検診 700円 医療機関検診 1,200円		
大腸がん検診	集団検診 500円		
前立腺がん検診	集団検診 500円		
※各種がん検診 肺(胸部レントゲン)・喀痰・大腸 胃(バリウム)・子宮・乳・前立腺			

詳細は、下記までお問い合わせください

燕市健康づくり課 ☎0256-77-8182 燕市保健センター ☎0256-93-5461

がん検診体制の 変更に関する

Q&A

Q なぜ、がん検診の実施体制が 変更となるのですか？

A 根拠に基づく効果的ながん検診について、厚生労働省が示す「がん予防重点教育及びがん検診実施のための指針」(※右記参考)に沿い、検診の実施体制や対象年齢を見直しました。

「がん予防重点教育及びがん検診実施のための指針」			
種類	対象者	受診間隔	検査内容
胃がん検診	50歳以上 ※当分の間、胸部X線検査は40歳以上	2年に1回 ※当分の間、胸部X線検査は年1回実施可	問診に加え、胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診
肺がん検診	40歳以上	年1回	胸部X線検査、喀痰細胞診(喫煙指数より)
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	問診およびマンモグラフィ(40歳代2方向、50歳以上1方向)
大腸がん検診	40歳以上	年1回	問診および便潜血反応

Q なぜ、自己負担金が一律 500円になるのですか？

A 自己負担金を500円に統一することで、どの年代にも分かりやすく、若い年代も受けやすいがん検診料金としました。(※右記参考)

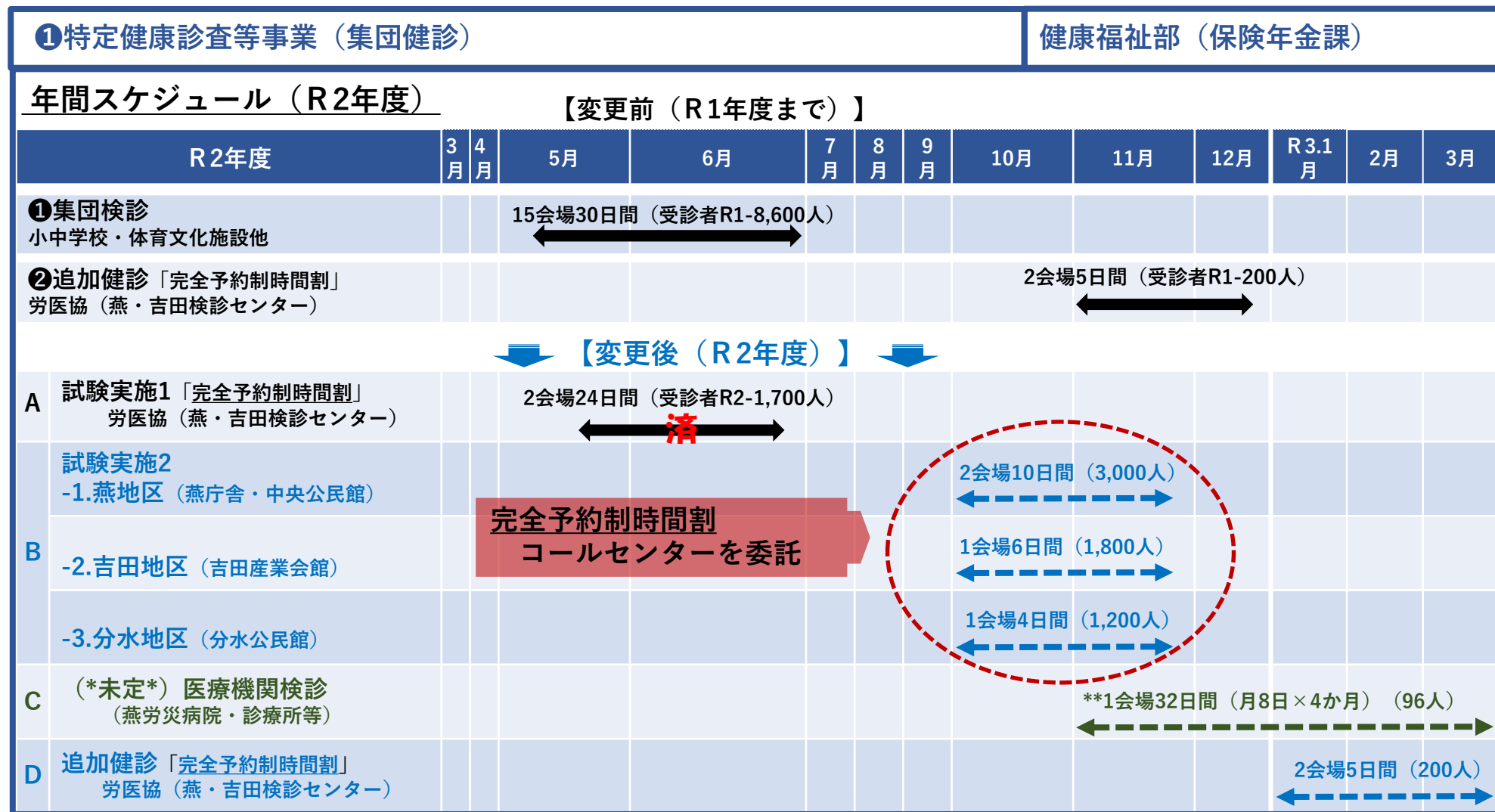
例: 40代女性が、胃・子宮がん検診を受けた場合

胃 800円 + 子宮 1,100円 = 1,900円
胃・子宮すべて一律 500円 = 1,000円
900円もお得になります！

【がん検診料金変更表】		
種類	令和2年度	令和3年度
胃がん検診	集団検診 800円	一律 500円
子宮頸がん検診	集団検診 700円 医療機関検診 1,100円	
肺がん検診	集団検診 胸部X線 無料 喀痰細胞診 500円	
乳がん検診	集団検診 700円 医療機関検診 1,200円	
大腸がん検診	集団検診 500円	
前立腺がん検診	集団検診 500円	

※世帯全員が住民税非課税世帯、生活保護の場合は、申請により自己負担金免除制度があります。

4 コロナに伴う健康診査・各種がん検診等の変更



※【R2集団健診受診者推計(例年試算)】約8,500人（特定4,754人、後期3,128人、一般657人）

●変更後の受入れ可能人数は、約7,900人で、概ね93%が確保可能な状況。

今後、燕労災病院を含む医療機関検診の拡大に加え、人間ドックの活用等により「健診機会」の確保に努める。

4 コロナに伴う健康診査・各種がん検診等の変更

② 各種がん検診等							健康福祉部（健康づくり課）						
年間スケジュール（案）													
【変更前（R1年度まで）】													
R2年度	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3.1月	2月	3月
①肺がん（集団）※特定健診同時実施			15会場30日間（受診者R1-9,322人）										
②大腸がん（集団）			3会場7日間（受診者R1-8,587人）										
③胃がん（集団）					14会場25日間（受診者R1-3,470人）								
④乳がん（集団・施設）			2医療機関7か月間（受診者R1-383人）			4会場16日間（受診者R1-2,823人）							
⑤子宮がん（集団・施設）			2医療機関6か月間（受診者R1-4,568人）			3会場5日間（受診者R1-1,144人）							
⑥前立腺がん（集団）※胃リスク・肝炎同時実施					3会場6日間（受診者R1-2,027人）								
⑦肝炎ウイルス(集団)					3会場6日間（受診者R1-36人）								
⑧胃がん-リスク(集団)					3会場6日間（受診者R1-1,028人）								
⑨骨粗しょう症(集団)						3会場6日間（受診者R1-517人）							
【変更後（R2年度）】													
①肺がん（集団）※特定健診同時実施			2会場24日間（受診者R2-1,500人）				完全予約制時間割 4会場20日間（5,400人）		※肺がんのみ 地区別時間割 3会場 6日間（1,500人）				
②大腸がん（集団）※胃がん同時実施							4会場14日間（8,400人）		※大腸がんのみは地区別時間割				
③胃がん（集団）							4会場14日間（2,000人）						
④乳がん（集団・施設）			2医療機関9か月間（1,200人）			4会場13日間（1,700人）			完全予約制時間割				
⑤子宮がん（集団・施設）※ 集団中止			2医療機関9か月間（5,800人）						完全予約制時間割	2月まで延長			
⑥前立腺がん（集団）※ 節目年齢限定						3会場3日間（600人）			地区別時間割				
⑦肝炎ウイルス(集団) ※前立腺がん同時実施						3会場3日間（40人）							
⑧胃がん-リスク(集団) ※申込制でないため、今年度対象を次年度以降に実施													
⑨骨粗しょう症(集団)						3会場3日間（600人）			地区別時間割				