

発熱などの症状がある場合の 受診方法が変わりました



問合先 保健センター ☎271・2745

身近な医療機関で、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ、両方の診療および検査ができるようになりました。

発熱などの症状がある場合には、県のホームページなどで公表されている「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先や受付時間などを確認し、事前に必ず予約の上、受診してください。医師の判断で、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査などを行います。

確 認

埼玉県ホームページで、
「**埼玉県指定 診療・検査医療機関**」
の連絡先、受付時間などを確認

診療・検査医療機関はこちら



連絡・予約



受 診

必要に応じて、医師の判断により、
新型コロナウイルス感染症や
インフルエンザの検査などを実施

感染防止のため、受診前に必ず
予約の連絡をお願いします。

※ ホームページが見られないなど、お近くの「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先がわからない場合には、「埼玉県受診・相談センター(月～土曜日9時～17時30分／☎048・762・8026、FAX048・816・5801)」または「県民サポートセンター(土・日曜日、祝日も24時間受付／☎0570・783・770)」にお問い合わせください

連絡前に準備しておきましょう

医療機関への連絡の際には、主に次のようなことを聞かれます。連絡する前にあらかじめ準備しておく、スムーズです。

- ・症状(何時から症状があるか、体温など)
- ・身近に体調の悪い人がいたか(わかる場合にはその人の病名も)
- ・現在治療中の病気 など

PCR検査・抗原検査費用を助成しています

問合先 保健センター ☎271・2745

■対象者

保険診療となるPCR検査や抗原検査を受検した方(いずれも検査当日時点で市内に住民登録がある方)

※ 無症状の方が任意で受ける検査は除きます

■助成額

PCR検査・抗原検査で発生する保険診療の自己負担相当額

上限3000円/回 ※ 年度内1人2回までを限度とします

対象となる費用

(1)初診料または再診料、(2)検体採取料、(3)院内トリアージの実施料

■申請方法

PCR検査または抗原検査後60日以内に申請してください。詳しくは市のホームページをご覧ください。

※ 申請は、体調回復後にお越しください(代理申請も同様)

■申請書類

(1)助成金交付申請書一式(保健センター、公共施設に設置するほか、市ホームページからもダウンロード可)、(2)医療機関が発行した領収書および診療明細書の原本(診療明細書がないときは費用の額などを確認できる書類(氏名、費用、受検日、受検したことが確認できるもの)を添付)、(3)預金通帳の写しまたはキャッシュカードの写し(金融機関、支店名、預金種目、口座番号、口座名義人がわかる部分)、(4)印鑑(シャチハタ(スタンプ式の簡易印鑑)不可)



HPはこちら

がん検診の結果、要精密検査となった方へ



鶴ヶ島市の40歳以上の死因別死亡割合が最も高いのがんです。がんは治らないというイメージがあるかもしれませんが、診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんが増えてきました。

「精密検査が必要＝がん」というわけではありません。精密検査では、がん以外にも、早めの治療が必要な病気が見つかることがあります。治療は、早ければ早いほど、体だけでなく費用面でも負担が少なく済みます。

がん検診の結果、「精密検査が必要」と判定されたら、早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

問 保健センター ☎271・2745

胃カメラ検診期間は1月31日まで

対 昭和46年4月1日までに生まれた方で、前年度および今年度の胃がん検診未受診の方

内 胃内視鏡(胃カメラ)検査

[これから申込みされる方]

検診には受診券が必要です。1月8日(金)までに保健センターへお申込みください。

[すでに受診券をお持ちの方]

問診、検査、結果説明と、少なくとも2～3回は医療機関に行く必要があります。

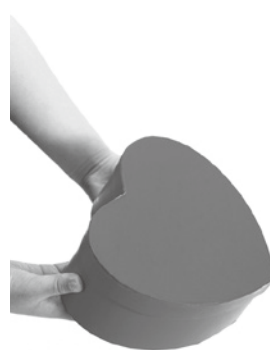
※ 医療機関によっては予約状況により期間内であっても受診できない場合があります。お早めに申込み、受診をしてください

申 問 保健センター ☎271・2745、
またはホームページメール申請フォーム
から



HPIはこちら

献血にご協力をお願いします



輸血に使用する血液は、人工的につくることができず、長期保存することもできません。

新型コロナウイルス感染症の影響により献血される方が少なく、輸血用血液が不足し、在庫がひっ迫している状況が続いています。皆様のご協力をお願いします。

日 1月28日(木)10時～11時45分、13時～16時
場 市役所
内 400ml・200ml献血
持 本人確認書類(運転免許証など)
問 保健センター ☎271・2745

感じる食文化 ～行事食～

日本には古くから季節ごとに恒例の行事があり、それは食と結びついています。行事食を取り入れながら自然の恵みや四季の変化を楽しむことは、食生活指針にも定められ、2013年「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

年の初めの行事、お正月と言えおせち料理です。大みそかから歳神様と一緒に家族そろって食べるごちそうであり、子孫繁栄を願って数の子、財宝という意味からきんとん(金団)、マメに働けるよう黒豆、巻物をイメージして文化の発展を願う伊達巻など、重箱に詰めるお料理には、元気に一年を過ごせるようにそれぞれ願いが込められています。

おせち料理を含む行事食には地域性も色濃く残っており、その地でとれる食材を生かし、人から人へ受け継がれることで日本の食文化となって形作られています。また、季節との深い関わりから、行事食には旬の食材が取り入れられます。一番美味しく、栄養価の高い食材をいただくことで、日本の季節を感じ、心と身体を豊かにしてくれます。

1月7日には胃を休める意味で七草粥を食べる風習が平安時代から始まったと言われています。一年を通して行事食に触れることで、理にかなった食の選択に繋がるのではないのでしょうか。

参考文献 ・第3次食育推進基本計画 ・食生活指針 ・農林水産省；おせち料理

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 五位 潤 可 菜

No.190

健康
応援団

冬のコロナ対策

～みんなのために、みんなができること～

空気が乾燥する冬は、飛沫が拡散しやすく、感染症のリスクが高まります。新型コロナウイルス感染症の重症者が増加すれば、病床数は逼迫し、医療現場は人手不足など多くの問題を抱え、混迷を極めます。

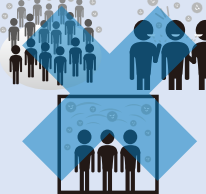
一人ひとりが感染を防ぐための行動を心がけることが、自分や自分の周りの人たちだけでなく、コロナ禍で苦しむすべての人を救うことにつながります。新型コロナウイルスの感染拡大を食い止めるため、私たち一人ひとりが今一度気を引き締めて、対策を徹底しましょう。

基本的な感染症対策を徹底しましょう

マスクの着用



3密の回避



手洗い・消毒



感染リスクが高まる「5つの場面」に注意しましょう

1. 飲酒を伴う懇親会など

飲酒の影響で気分が高揚すると注意力が低下します。大きな声になりやすいので注意しましょう。狭い空間に長時間大人数で滞在することは避け、回し飲みや箸などの共用は感染リスクを高めるのでやめましょう。



2. 大人数や長時間におよぶ飲食



5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まります。長時間の飲食や接待を伴う飲食、はしご酒などは避けましょう。

3. マスクなしでの会話

マスクなしでの近距離の会話は、飛沫感染のリスクを高めます。感染例として、昼カラオケなどでの事例が確認されています。車中なども注意が必要です。



4. 狭い空間での共同生活



長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まります。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が報告されています。

5. 居場所の切り替わり

仕事の休憩時間に休憩室や喫煙所に行くなど、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こともあるので、注意しましょう。

