

保健センターだより

令和3年1月発行

第59号

＝編集と発行＝
白河市中央保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市北中川原313
電話0248-27-2112 FAX0248-24-5525

【市ホームページ】
<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>

【電子メール】
kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

◇◇◇ まずは電話で相談を！ ◇◇◇

西白河地方発熱外来

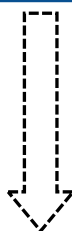
発熱やせきなど症状が出て、新型コロナウイルスの感染を心配し、慌てて医療機関を直接受診される方が増えています。

医療機関では、感染症の疑いがある方には、直接受診せず、まずは電話で相談するよう呼びかけています。地域の医療体制を維持するためにも、まずは、かかりつけ医や受診・相談センターへ電話で相談して下さい。

風邪のような症状、発熱、強いだるさ・息苦しさ



かかりつけ医など身近な医療機関へ
電話相談



医師の判断により紹介します



かかりつけ医がない、
どこに相談していいかわからない場合



《受診・相談センター》

☎ 0120-567-747

* 平日・休日問わず24時間対応



《西白河地方発熱外来》

対象となる方 : 発熱症状のある高校生以上で、

白河市・西白河郡在住・通勤・通学されている方

場 所 : 白河厚生総合病院地内（北側駐車場から入り、地下通用口手前）

診 療 時 間 : 午後1時～3時まで * 土日・年末年始(12/30～1/3)を除きます。

◇◇◇ 予約受付時間 午前9時～12時まで ◇◇◇

【予約についてのお問合せ先】

・白河市健康増進課 ☎ 27-2150
・西郷村健康推進課 ☎ 25-1115

お住まいの市町村へお電話下さい。

・泉崎村住民福祉課 ☎ 54-1335
・中島村保健福祉課 ☎ 52-2174
・矢吹町保健福祉課 ☎ 44-2300

フレイル予防でいきいき健康生活！

「フレイル」のことをご存知ですか？フレイルとは、年をとって体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことを指します。放置することで要介護状態になることもあります。 早めの予防で健康長寿を目指しましょう！

フレイルかも？当てはまったら要注意！

- 体重が半年前より減ってきた
- 疲れやすく、何をするにも面倒だ
- 体を動かすことが減った
- 歩く速度が遅くなってきた



フレイル予防のための3つの柱 (参考：飯島勝矢氏 フレイル予防ハンドブック)

① 栄養：食・口腔機能

- たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）と水分をしっかり摂ってバランスよく食べましょう。よく噛んで食べることも大切です。
- かかりつけの歯科医をもち、歯の痛みがある時などは早めに受診しましょう。



② 身体活動：運動

- 階段の使用、ウォーキングなどで筋力の低下を防ぎましょう。

③ 社会参加：趣味活動・ボランティア・就労など

- 感染症予防をしながら、活動に参加し、お話を楽しみましょう。



慢性閉塞性肺疾患 (COPD) を知っていますか？

- どんな病気か**：主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気です。
- 症状**：階段や坂道で息が切れる、咳やたんが長引くなどがあります。
- 進行すると？**：少し動いただけで息切れし、日常生活もままならなくなり、携帯用酸素ボンベで酸素を補充し続ける必要があります。
- 予防のために**：最大の要因は喫煙だと言われています。喫煙をしている方で、息切れや咳・たんの症状がある方は、風邪だと思い込まずに、早めに呼吸器科を受診しましょう。
そして、**禁煙**することが重要です！



☆簡単な肺機能検査が出来ます。興味のある方、禁煙にチャレンジしたい方はご相談ください！

参考：スマート・ライフ・プロジェクト(厚生労働省)ウェブサイト

連絡先 健康増進課成人健康係（中央保健センター）TEL 0248-27-2114