



すこやかコロナム

感染予防のポイント

新型コロナウイルス感染症が国内でも発生したことから、感染予防の意識が高まっています。感染症は①病原体（感染源）、②感染経路、③宿主の3つの要因が揃うことで感染します。そのため、これらの要因のうちひとつでも取り除くことが重要です。また、感染対策の原則として①持ち込まない、②持ち出さない、③拡げないことが大切になります。今一度感染対策を振り返り、効果的な感染予防策を身につけましょう。

【感染予防策の紹介】

○こまめな手洗い・手指消毒

洗っていない手で目や鼻・口などを触ると、感染源が体内に侵入するリスクが高くなります。指先と指の間・手の甲は洗い残しが多いと言われているので、注意しましょう。こまめな手洗いは大変ですが、毎回丁寧に行うことが重要です。加えて手指消毒を行うことで効果的な予防が期待できます。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・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

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※出典：厚生労働省ホームページ (https://mhlw.go.jp/stf/seisakunituite/bunya/0000121431_00094.html) 「手洗いについて」(厚生労働省) (<https://mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>) を加工して作成

○咳エチケット

感染症を他人に感染させないように、咳やくしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチを使って、口や鼻をおさえることが重要です。咳やくしゃみの飛沫は、1〜2m飛ぶと言われています。多くの人はマスクを、「感染症がうつらないように」着用していますが、正しくは「人にうつさないために」着用することが大切です。マスクの着用では、隙間を最小限にするために、鼻からあごまでしっかりと覆うようにしましょう。ワイヤーがあるマスクでは鼻の形に合わせてワイヤーを折り曲げ、隙間がないように調節することが重要です。マスクがない場合はハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他の人から顔をそらすようにしましょう。

○部屋の換気

今回の新型コロナウイルスに集団感染した場所の共通点は、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」であると言われています。定期的に換気し、風通しの良い環境を作りましょう。

○規則正しい生活習慣

生活習慣を規則正しくすると自律神経が整い、免疫力を高めることができます。栄養のある食事をとることや、十分に睡眠をとること、適度に運動することが大切です。

感染の拡大を防ぐためには、一人一人が感染予防策を実施することが重要です。ぜひ今日から実践してみてください。

鶏ささ身とオクラの甘酢いため

1人当たりの栄養価：エネルギー 149kcal カロリー 塩分 1.0g



※写真は2人分

- 材料 (2人分)**
- ・鶏ささ身：3本 (150g)
 - ・しょうゆ：小さじ1
 - ・片栗粉：小さじ1
 - ・オクラ：100g
 - ・ごま油：大さじ1/2
 - ・にんにく：1かけ
 - ・赤とうがらし：1本
- A
- ・酢：大さじ1
 - ・砂糖：小さじ1
 - ・しょうゆ：小さじ1
 - ・塩：少々

作り方

- ①鶏ささ身は筋を除いてそぎ切りにし、しょうゆをふり、片栗粉をまぶす。オクラはへたを取り、2～3等分の斜め切りにする。
- ②にんにくはみじん切り、赤とうがらしは種を除く。
- ③フライパンにごま油と②を入れて熱し、香りがたったら鶏ささ身を加えて中火でさっと炒める。
- ④オクラとAを加えて強火にし、汁けをとばすように炒める。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

ほどよい酸味と甘辛さが、鶏ささ身の味を引き立てて食欲をそそります。オクラの代わりにアスパラを入れても美味しいですよ。

島田 京子さん(西原区)

介護の豆知識

介護保険の転入・転出・町内転居に伴う手続きについて



【大河原町に転入したとき】

◇要介護・要支援の認定を前住所地で受けていたかたは、転入日から14日以内に介護保険受給資格証明書(前住所地の市町村発行)をお持ちの上、福祉課介護保険係で手続きをしてください。(受給資格証明書とは、要介護・要支援認定を受けていることを証明する書類です。)

◇住所地利例対象施設(特別養護老人ホーム、有料老人ホームなど)に転入されるかたは、転入前の市町村の被保険者となります。大河原町で介護保険の手続きは必要ありません。

◇後日、大河原町から新しい被保険者証を郵送で交付します。

◇資格取得日は転入日となります。

◇保険料については、資格取得月(転入月)から大河原町に納めていただくようになります。

【大河原町から転出するとき】

◇福祉課介護保険係へ被保険者証を返納してください。

◇要介護・要支援の認定をすでに受

けているかたは、転出先で手続きをするための介護保険受給資格証明書を交付しますので、福祉課介護保険係で手続きをしてください。

◇転入先では、転入日から14日以内に手続き(要介護認定申請)をしてください。転入日から14日以内に手続きされないと、大河原町での要介護度をそのまま引き継ぐことができます。お忘れのないようご注意ください。

◇資格喪失日は転出日の翌日になります。

◇保険料については、資格喪失月(転出月)の前月まで大河原町に納めていただくようになります。

【大河原町内で転居したとき】

◇お持ちの介護保険被保険者証の記載事項変更が必要になります。福祉課介護保険係までお持ちください。

☎福祉課介護保険係(1階の番窓口)

☎0224-531-2115