



健康・福祉



「ヘルプカード」をご存じですか

市では、障がいのある方などが日常生活の中で困ったときや災害時に、周囲の人が障がいの特性を理解し、適切に支援できるように、ヘルプカードを作成し、配布しています。

●ヘルプカードとは：障がいのある方で自分から「困っています」を伝えることが苦手な方が、いざというときに、必要な支援や配慮を周囲の人にお願ひしやすくするためのカードです。



ヘルプカード(左)
ヘルプマーク(右)

※鞆などに付けるストラップ型のヘルプマークも配布しています。

●配布対象者：身体・知的および精神に障がいがある方、難病の方、病気やケガなどにより支援が必要な方。
※手帳などの所持は問いません。

●配布場所：本庁舎福祉課、各支所、各出張所、各地区公民館

問 福祉課 本3階
TEL (23) 8921

使用済みマスクなどの捨て方の注意点

使用済みマスクや鼻水などが付着したティッシュを捨てる際には、次の3点を心がけましょう。

- ①ごみに直接触れない。
 - ②ごみ袋はしっかりと縛る前に、しっかりと縛って封をする。
 - ③ごみを捨てた後は、石けんを使って流水でよく手を洗う。
- このごみの捨て方を実践することで、家族だけでなく、皆さまが出したごみを扱う廃棄物処理業者にとっても、新型コロナウイルスなどの感染症対策として有効です。ご協力をお願いします。

【感染症対策について】
問 健康政策課 本3階

TEL (23) 8975
【廃棄物について】

問 生活環境課 本2階
TEL (23) 8706

夏に気を付けたい感染症

問 健康政策課 本3階 TEL (23) 8975

症状があるときは、早めに医療機関を受診してください。感染症予防の基本は、**手洗い、うがい、栄養・睡眠をとること**です。日頃から体調管理に努めましょう。

病名	潜伏期間	症状	予防対策
咽頭結膜熱 (プール熱)	5～7日	<ul style="list-style-type: none"> ・38℃～40℃の発熱 ・のどの痛み、結膜の充血、目やになど(3～5日間程度) ・プールの水を介して流行することから「プール熱」とも呼ばれます。《乳幼児に多い病気です》 	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗い、うがいをしましょう。 ・プールの前後にはシャワーを浴び、うがいをしましょう。 ・タオルやハンカチの貸し借りは避けましょう。
ヘルパンギーナ	2～4日	<ul style="list-style-type: none"> ・突然の高熱、のどの痛み ・口の中に小さな水疱、ただれができる ・痛みによる不機嫌や食欲不振がみられ、脱水症を起こすこともあります。《乳幼児に多い病気です》 	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗い、うがいをしましょう。特に、おむつ交換など便を扱った場合は入念な手洗いが必要です。 ・タオルやハンカチの貸し借りは避けましょう。
手足口病	3～5日	<ul style="list-style-type: none"> ・手、足、口の中に小さな水疱ができる ・軽度の発熱(罹患者の1/3) ・ごくまれに、髄膜炎などを起こすことがあります。《乳幼児に多い病気です》 	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗いをしましょう。特に、おむつ交換など便を扱った場合は入念な手洗いが必要です。
腸管出血性大腸菌感染症 (O157などの感染症)	3～5日	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい腹痛、発熱、水様性の下痢など ・溶血性尿毒症症候群や脳症などの重篤な症状になることもあります。 ・乳幼児や高齢者など免疫の低下している方は、特に注意が必要です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・トイレの後や、調理の前後には必ず石けんで手を洗いましょう。 ・加熱して調理する食品は、内部まで十分に加熱しましょう。 ・食品の保存温度や消費期限の表示を守りましょう。 ・生肉を焼くときのお箸と食べるときのお箸は分けましょう。 ・包丁、まな板などの調理器具は清潔に取り扱しましょう。

(参考) 国立感染症研究所ホームページ、厚生労働省ホームページ

本 本庁舎（新庁舎）

湯 湯津上庁舎

黒 黒羽庁舎

生 生涯学習センター

体 県立県北体育館

**要約筆記者養成講座
（前期課程）受講生募集**

中途失聴者や難聴者など、手話に馴染みにくい方に対し、話の要点を書いて分りやすく伝える「要約筆記者」の前期養成講座を開催します。
※要約筆記とは、話の内容を要約し、文字にして相手に伝える方法です。

●日時：9月4日から令和3年1月29日（毎週金曜日、全21回）
午後1時～3時

※新型コロナウイルス感染症の状況で中止となる場合があります。

●場所：市役所本庁舎

●対象：市内に住所を有する方

●費用：3400円（テキストト代）

●定員：5名程度

●申込方法：8月21日（金）までに左記へ電話によりお申し込みください。

●その他：後期課程は、前期課程修了者を対象に、令和3年5月以降に実施します。

TEL (23) 8954
問申 福祉課 本3階

新型コロナウイルス感染症対策基金への協力について

市では、市民の皆さまや事業者の皆さまからの寄附金を積み立て、新型コロナウイルス感染症の予防、市民生活の支援および地域経済対策に関する施策の推進に役立てるため、基金を設置しました。

皆さまからの温かいご支援ご協力をお願いします。

申込方法

- ① 寄附申込書を記入し、郵送メール、FAXのいずれかの方法により、下記へお申し込みください。寄附申込書は、市ホームページからダウンロードまたは下記へお問い合わせください。
- ② 受付後、納付書を送付します。
- ③ 送付された納付書を用いて、所定の金融機関でご入金ください。

留意点

この基金は、所得税法の規定に基づく寄附金控除および法人税法の損金として扱われます。なお、返礼品はありません。

TEL (23) 8704
FAX (23) 7632
問申 健康政策課 本3階



寄附申込書

あなたがおすすめする健康づくり体験談募集

栃木県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の健康づくりに関する意識を高めるため、健康自慢の皆さまが実践している健康法を募集しています。

募集テーマ

自分の健康管理のために行っている健康法とその効果

募集部門

▼運動部門（運動、スポーツなど）
▼暮らし部門（食事、生活習慣など）
▼生きがい部門（社会活動、趣味など）

応募できる方

後期高齢者医療制度に加入している本県の被保険者

応募方法

① 健康づくり体験談（題名と本文。原稿用紙2～3枚程度）

② 必要事項（募集部門・郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号）を記入した用紙（様式任意）を、郵送またはメールで左記へ申し込み。

●締め切り：9月30日（必着）

※応募者全員にQUOカード（500円分）をプレゼント

優秀作品

▼最優秀：1点（商品券3万円分）
▼優秀：3点（商品券1万円分）

受賞作品は栃木県後期高齢者医療広域連合のホームページで公表します。

問申 栃木県後期高齢者医療広域連合 総務課

〒320-0033
宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル2階

TEL 028(627)6805

✉ soumu@koukirengo-tochigi.jp

健幸ポイント事業について

第3期健幸ポイント事業は、第2期終了時に令和2年

夏季を事業開始予定としてお知らせしていましたが、一般のコロナ禍を考慮し、9月以降の事業開始予定として、「新しい生活様式」に則した準備を進めています。

準備が整い次第改めてお知らせしますので、しばらくお待ちください。

問申 健康政策課 本3階
TEL (23) 8704

チャレンジ！400mL献血 & 成分献血キャンペーン

●日時：8月1日（土）～8月31日（日）

●場所：▼うちのみや大通り献血ルーム ▼栃木県赤十字血液センター ▼県内献血会場

●内容：期間中に初めて400mL献血または成分献血にご協力いただいた方には、オリジナルグッズをプレゼント！献血へのご協力をお願いします。

問申 栃木県業務課
TEL 028(623)3119