

# 新型コロナウイルス感染症対策

## こころの健康相談について

閩保健所保健予防課 ☎428-1152

経験したことのない問題に直面してショックを受けることで、こころやからだに不調を来す危険性が高まります。新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、次のような不安などを感じるときは、一人で悩まず、気軽に相談してください。

### 感染に対する不安

- ウイルスに感染することが怖くてたまらない
- 人と接するのが怖くて外出できない
- 感染が心配で病院へ行くことができない など

### 報道や感染症対策に対する不安・疲労感

- ウイルスに関する報道を耳にすると、パニックになる
- ウイルスに関する報道ばかりで疲れた
- マスクや消毒液が手元に無く不安だ など

### 生活に対する不安

- 先が見えず、これから生活していけるか心配だ
- 不安でなかなか眠れず、気分が憂鬱だ
- ストレスが発散できず、イライラする など

### 気軽に相談してください

#### ●精神科医によるこころの相談

保健所や保健福祉センターで、精神科医による相談を行っています。相談日時・場所については、保健所保健予防課へ問い合わせてください。

#### ●ハートSOSダイヤル ☎428-2033

こころの不安や悩みについて、電話で相談に応じます(受付は月～金 8:30～17:15)。

※祝日は除く。

このほか、市ホームページ(「相談連絡先」で検索)でも、さまざまな悩みについて相談できる窓口を掲載しています。

## 「ジェネリック医薬品」をご存じですか

閩国民健康保険中央会コールセンター  
☎0120-53-0006  
閩保険年金課 ☎443-2064

### 「ジェネリック医薬品」とは...

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に販売される薬です。有効性や安全性、品質について、国が厳格な審査の上、製造販売を承認しています。開発コストが抑えられるため安価であり、自己負担額の軽減、医療保険財政の改善につながります。

### 「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を6月末に送付します

国民健康保険に加入されている方で、新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額が一定額以上軽減できると見込まれる方に「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を送付します。

「ジェネリック医薬品」への変更を希望する場合は、医師・薬剤師に相談してください

※疾病内容などから、ジェネリック医薬品を処方しない場合があります。



# 食中毒に注意しましょう

梅雨の時期から夏にかけて高温多湿となるため、細菌の増殖が活発になります。食中毒が多く発生する時期のため、注意が必要です。

☎保健所生活衛生課 428-1154

## 食中毒予防の3原則

### 細菌をつけない・増やさない・やっつける

家庭でできる以下の「6つのポイント」を実践し、食中毒を予防しましょう。

1

#### 食品の購入



- ・消費期限などの表示を確認する。
- ・食品の鮮度を保つため、購入後は寄り道をせずに帰る。

2

#### 家庭での保存



- ・帰宅したらすぐ、食品を冷蔵庫に入れる。
- ・肉や魚は、汁がもれないよう包んで保存する。
- ・7割程度の収納を目安とし、冷蔵庫内に食材を詰めすぎない。

3

#### 下準備



- ・こまめに手を洗う。
- ・肉や魚は生で食べる食材から離しておく。
- ・包丁などの器具は使用後すぐに洗い、ふきんは定期的に交換する。
- ・ごみはこまめに捨てる。

4

#### 調理



- ・作業前に手を洗い、台所は清潔にする。
- ・食品は中心部まで十分に加熱する。
- ・調理を中断する際は、調理途中の食品を冷蔵庫に入れる。

5

#### 食事



- ・食事の前に手を洗う。
- ・食品を常温で長時間放置しない。
- ・作った料理は早めに食べる。

6

#### 残った食品の処理



- ・食品を小分けにし、冷まして冷蔵庫に入れる。
- ・温め直す場合は、十分に加熱する。
- ・時間が経った食品は思い切って捨てる。

## 身のまわりを清潔にしましょう

ノロウイルスや新型コロナウイルスなどの感染症対策としては、ドアノブなどの身近なものの消毒が有効です。

### 【家庭用塩素系漂白剤を使った消毒方法】

#### STEP1

主成分が次亜塩素酸ナトリウムである家庭用塩素系漂白剤の濃度を、0.05%になるように水で薄める。

#### STEP2

作成した消毒液をタオルなどに含ませて対象物を拭き、10分程時間を置いてから水拭きを行う。

※家庭用塩素系漂白剤を使用する際は換気を行い、商品パッケージの注意事項などを確認の上、家事用手袋を着用してください。

