

みなさんお元気でですか！  
体調は崩していませんか？  
新型コロナウイルスのせいで  
お食事会やサークル・ふまねっ  
と教室などで顔を合わせるこ  
とができず、とてもさみしいで  
す。もう少しの辛抱と考えて、今  
はしっかり食べて、寝て、エネ  
ルギーをためましょう。  
今回はあらためて新型コロナウイルス  
の対応について、尾形  
院長に話を伺いましたので紹介  
します。

新型コロナウイルス感染症が  
世界に広がり、日本でも感染者  
数は増加しています。  
若い方をはじめ多くは、軽い  
風邪症状で終わったり、感染し  
ても無症状のまま治る場合が多  
いと言われています。しかし、  
高齢者や持病のある方は、肺炎  
など重症化する危険性がありま  
す。

現時点では、ワクチンや有効  
性が証明された治療法はなく、  
「感染をしない」「感染させな  
い」「予防策が大事です。せきや  
くしゃみが出る人はマスクを着  
用しましょう。ウイルスをから  
だの中に入れていたために、人混  
みや風通しの悪い空間に行くの  
は、できるだけ避けましょう。

# 新型コロナウイルスに 負けるな！

新型コロナウイルスから身を守るには  
—— 勤医協札幌病院 尾形和泰 院長に聞く

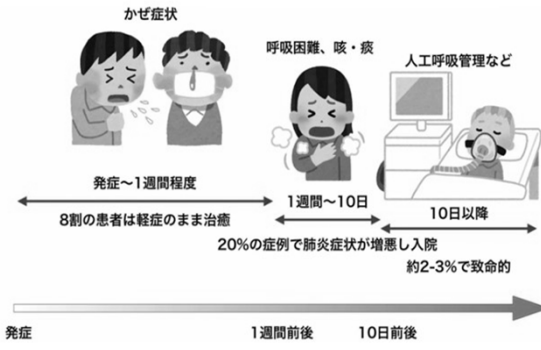


初期の症状は「発熱」「だるさ」「倦怠感」「せき」

重症にならないよう「熱が続く」「つらい症状」「持病のある方」は受診を

これらの症状を感じたら仕事や学校を休み、外出は控えましょう。家族へ感染させないために、家の中でマスクを忘れずに。空気感染はしない「と考えられています。くしゃみ、せき、つばなどの飛沫（ひまつ）感染」、ウイルスが手についた状態で口や鼻や目をさわることが「接触感染」を防ぐことが大事です。

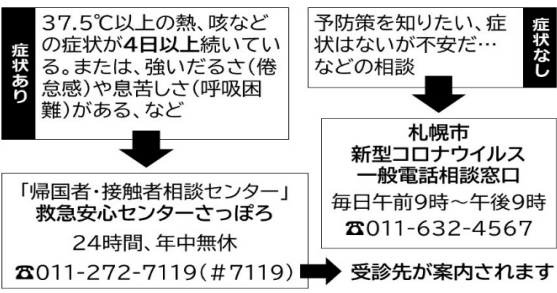
### 典型的な経過と症状



暖かい日には外で散歩も

感染症が流行して以降、社会全体が「閉じこもり」がちです。健康上もあまり良いとは思いません。あなたがたが日が続いています。体調が良ければ適度な運動をしたり、お友達と一緒に散歩をするのも良いでしょう。  
「からだ全体で「春らしさ」を感じ、元気をもらいましょう。」

### 新型コロナウイルスに関する相談先



### 地域で暮らす高齢者の生活を支えたい♥ 有償ボランティア事業をはじめました

介護保険では対応できない掃除、調理、洗濯、草取り、除雪などの生活支援や、外出介助など有償のボランティア事業を始めました。

社会福祉法人 勤医協福祉会  
有償ボランティア事業「わくわく」  
電話 817-3040 白石区菊水4条1丁目9-1 第2菊水ビル

札幌白石健康友の会 第26回 総会延期のお知らせ

4月17日(金)に予定していました総会を、5月15日(金)に延期します。  
新型コロナウイルスの関係により、再度予定が変更となった場合は改めてお知らせいたします。

あなたと其家族をつなぐ月刊誌

# いつでも元気

MIN-IREN

2020 4月号 380円 **好評発売中**

64.25教室 高齢者の便秘

日本最北端で医療を守る 稚内市

やさしい日本語

暮らしのチカラ 愛媛県久万高原町

食と健康 元気になる朝ごはん

新連載 椎名誠の地球紀行



発行＝株式会社健康友の会 〒113-0034 東京都文京区墨田2-4-4 平和土台歯センター9階 電話 03158425666(完番) FAX 03158425667

— ほか、健康と生活をつなげる情報満載！  
お問合わせ・お申込み 札幌白石健康友の会 ☎ 011-820-1263

## 定期検診の必要性！

札幌歯科  
診療所

皆さんは歯医者定期的に通われていますか？  
今は「人生100年時代」に突入し、セルフケアだけで一生歯を使い続けることは難しく、3～4か月ごとの歯科医院での歯石除去と定期的なクリーニングが必要とされています。

歯周病や虫歯の菌は、クリーニング後3か月弱で繁殖力を回復すると言われてるので、一度クリーニングを行った後も定期的な通院をおすすめします。

一生自分の歯でおいしく食べられるよう、歯科医院の定期的なメンテナンスをお勧めいたします。



札幌歯科 歯科衛生士 戸津 悦子

## おねがい

引っ越しの季節です。  
住所等の変更がありましたら、下記へご連絡下さい。  
そのままにしていると、「友の会新聞」「友の会ニュース」をお届けできなくなります。  
よろしく願いいたします。

札幌白石健康友の会事務局 820-1263

## 勤医協バス夏時刻表のお知らせ



4月1日より勤医協バスが  
夏ダイヤに変わります  
\* 休診日は運行していません。  
\* 第4土曜日以外の土曜日は、  
中央病院12時50分が最終です。  
\* 病院案内に時刻表・路線図がありますので  
ご利用下さい。

便	中央病院 ↓ 札幌病院	札幌病院 ↓ 中央病院
1	7:30	8:05
2	8:50	9:25
3	9:15	9:50
4	10:15	10:50
5	10:35	11:10
6	11:35	12:10
7	12:50	13:25
8	14:10	14:45
9	14:50	15:25
10	15:30	16:05
11	16:50	17:25

## 健康診断

お手元に健診の受診券は届きましたか？  
2020年度の健診は  
お誕生月に受ける！など、どんなルールでもよいので  
忘れないように計画的に受けるようにしましょう！  
土曜日・平日のどちらでも予約できます。

ぜひ今から予約を入れましょう！

☎820-1254

札幌病院 健診管理部まで



### 【2020年度の土・日曜日の健診について】

2020年度は土曜日の特別な健診日を設けず、  
第1・3・5のすべての土曜日において健診を受ける  
ことができます。

従来実施していた日曜特診につきましては、医師  
体制の都合でまだ詳細が決まっておりません。  
決定次第みなさまへお知らせいたします。

※友の会の健診助成制度が活用できます。

★4月のサークル活動★

## 4月行事の中止について

新型コロナウイルスの  
感染予防のため、4月  
もすべての友の会行事  
を中止します。

札幌白石健康友の会は、新型コ  
ロナウイルスの感染が広まる中、  
高齢者が多く集まる友の会行事  
を自粛することとします。4月  
に予定していたすべてのサーク  
ル、お食事会、ふまねっと教室、  
医療講演会を休止いたします。  
また、北郷の「おしゃべりサロ  
ンひまわり」、川北の「おしゃ  
べりルーム花さか荘」、みん  
なの食堂★きらり」や健康相談  
会も中止いたします。尚、5月  
以降の開催については、友の会  
ニュース5月号などでご案内し  
ます。

参加を楽しみにしていた方も  
いると思いますがご了承ください  
い。