

感染症対策を行いながら 人とつながる機会を持ちましょう

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX 229-3346

人や社会とのつながりを持つことは心身の機能の向上を促すため、健康維持にとってとても重要です。

新型コロナウイルス感染症予防のためには「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3密を避け、感染対策を講じることが大切ですが、そのために人や

社会とつながる機会が減った生活を送っていませんか。

心身の健康のためにも、新しい生活様式の中で閉じこもりがちになるのではなく、感染症対策を行いながら、地域の集まりなどに参加してみましょう。

閉じこもりがちな生活を送ると…

閉じこもりがちな生活とは「1日のほとんどを家の中あるいは周辺で過ごす状態」をいいます。

人との交流や社会参加の機会がなく孤立した状態が続くと、歩く機会の減少などによる筋力の低下はもちろん、うつ病や認知症の発症・進行などの可能性も高まります。

人や社会とつながりを持つために…

安全に社会参加の場を持ちましょう～基本的な感染対策を徹底～

- 3密を避け、マスクの着用、丁寧な手洗い、換気を実施しましょう
- 毎日、体温測定や体調確認を行い、体調がすぐれない時は外出を自粛しましょう
- 会話をするときは、相手と向かい合うことを避けましょう



人との交流を大切にしましょう～手紙・電話・メールなども活用～

新型コロナウイルス感染症の流行前と同じように交流することが難しい場合も、興味や関心を持てる活動を探し新しい交流の場をつくったり、安心して参加できる通いの場を持つたりすることは大切です。人付き合いが苦手と感じる人も、散歩に出かけた時にあいさつをしたり、地域のイベントに顔を出したりするなど、できることから行ってみましょう。外出が難しいと感じる場合も手紙を書いてみたり、電話やメール、インターネットを活用するなど社会との関係を積極的に持ちましょう。



ヘルスボランティアの活動で社会参加してみませんか

津市には地域のつながりを大切にするため、自身の健康はもちろん、赤ちゃんからお年寄りまでの健康づくりをサポートする「健康づくり推進員」「食生活改善推進員」「母子保健推進員」というヘルスボランティアがいます。ヘルスボランティアは、地域の皆さんを元気にするための活動をしています。人とのつながりを持つきっかけとして、ヘルスボランティアが行っている地域活動にぜひご参加ください。

また、健康づくり課ではヘルスボランティアの養成・活動支援を行っています。ボランティア活動と一緒にやってみたい人、興味のある人は中央保健センター(☎229-3164)まで気軽にご連絡ください。

