

今日から実践！冬の感染症予防対策

冬は、インフルエンザやノロウイルスに代表される感染性胃腸炎が流行します。
冬の感染症から身を守るためにできることを今日から実践していきましょう。

インフルエンザ対策

①インフルエンザの感染経路を知ろう

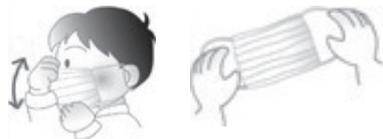
インフルエンザは、せきやくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。また、物についていたウイルスが人の手を介して体の中に運ばれることでも感染します。

②今日から実践！インフルエンザ予防対策

インフルエンザから身を守るために、今日から対策を実施していきましょう。

- ・外から帰ったとき、調理前、またトイレ使用後などこまめに手を洗いましょう。
- ・手ふきタオルなどは、使いまわししないようにしましょう。
- ・バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけましょう。
- ・加湿器を使用するなど、部屋の湿度を50～60%に保つようにしましょう。
- ・人ごみへの外出を控え、外出時はマスクをすることも予防には大切です。

～正しいマスクのつけ方～



- 鼻・口・あごをしっかり覆う
- 「マスクのひだ」は下向き
- 可変式の鼻の部分は、鼻の形に合わせて使用する
- はずすときは、マスク表面に触れない

感染性胃腸炎対策

①感染性胃腸炎の感染経路を知ろう

感染性胃腸炎は、ウイルスを含んだ食品や水などを摂取することで感染します。また吐物や便などについていたウイルスに接触することでも感染します。

②今日から実践！感染性胃腸炎対策

感染性胃腸炎から身を守るために、今日から対策を実施していきましょう。

- ・外から帰ったとき、調理前、またトイレ使用後などこまめに手を洗いましょう。
- ・手ふきタオルなどは、使いまわしをしないようにしましょう。
- ・加熱食品には十分に火を通しましょう。（85℃、1分以上）

～正しい手の洗い方～



▶問い合わせ＝健康課 母子健康係 ☎(56)9132

夜間休日急患診療所

- 受付は、原則終了時間の15分前までにお済ませください。
- 健康保険証や受給者証を忘れずにお持ちください。
- 事前に電話をしてから受診してください。(☎0285-39-8880)

	診療科目	診療時間(昼間)	診療時間(夜間)
月～金曜日	内科・小児科		午後7時～午後10時
土曜日	内科・小児科		午後7時～午後10時
休日	内科・小児科	午前10時～正午 午後1時～午後5時	午後6時～午後9時

※休日：日曜・祝日・振替休日・年末年始(12月31日～1月3日)



場所＝小山市神鳥谷2251-7(小山市健康医療介護総合支援センター内)

通知カード・個人番号カードQ&A

問い合わせの多い質問を掲載します。

- Q** 個人番号カードは必ず申請しなければならないのですか？
 いままでご申請されていないのですか？
- A** 申請は義務ではなく任意です。希望する方は申請してください。また、申請に期限はありません。
- Q** 個人番号カードの申請書は役場でも受付してもらえますか？
- A** 役場では受付しておりません。通知カードと同封されていた返信用封筒に入れて郵送してください。
- Q** 個人番号カード申請用の返信用封筒を紛失、又は世帯の中で分けて申請する場合はどうすればいいのですか？
- A** 封筒をご用意のうえ、左記までお送りください。
 送付先 112-19-8650 日本郵便(株)川崎東郵便局
 郵便私書箱第2号 地方公共団体情報システム機構
 構 個人番号カード交付申請書受付センター宛
- Q** 個人番号カードの交付申請に手数料はかかりませんか？
- A** 当面は無料です。ただし、再発行の際は原則として手数料がかかります。
- Q** 個人番号カードの有効期限はありますか？
- A** 20歳以上の方は10年、20歳未満の方は容姿の変化を考慮し5年となっています。
- Q** 写真はデジタルカメラで撮影したもので可能ですか？
- A** 可能ですが、顔写真のチェックポイントがありますので、通知カードと同封されていた「個人番号カード交付申請のご案内」のページを参考にしてください。

Q 通知カードや個人番号カードの住所変更等の手続きは必要ですか？

A 新住所地で転入手続きをする際に、通知カードか個人番号カードのいずれかを提出し、カードの記載内容を変更する必要があります。個人番号カードを申請予定の方は、新住所地の市区町村で発行された申請書が必要となります。

Q 通知カードを紛失した場合の手続きと、再発行の方法は？

A 警察署に遺失届をしたうえで、住民生活課の窓口で、「紛失届」と「再交付申請書」を記入・提出してください。「紛失届」には遺失届を届け出た警察署及び遺失届受理番号の記載が必要となります。通知カードに代えて個人番号カードの交付申請もできます。

【個人番号カード・通知カードの詳細はこちら】

● 個人番号カードコールセンター

☎0570(7)883(5)778

平日 午前8時30分～午後8時

土日祝 午前9時30分～午後5時30分
 (年末年始を除く)

● マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120(95)0178

平日 午前9時30分～午後10時

土日祝 午前9時30分～午後5時30分

● 個人番号カード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp>

▼ 問い合わせ先 =

住民生活課 総合窓口係 ☎(56)9125



在宅介護支援センターによる介護予防教室のご案内

今日元気な明日の元気に！！おむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施します。みんなで楽しく活動しましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

日にち	時間	内容	場所	申し込み先
1月20日(水)	午前10時 ～ 正午	お菓子作り	中央公民館	ふじやまの里 ☎(56)0958
1月26日(火)		楽しく体操	坂上コミセン	

▶ 問い合わせ先 = 保険課 高齢者支援係 ☎(56)9102

【平成27年上三川町に関する出来事】町の広聴事業の一環として、中学生模擬議会が開催。町内の中学生29名が参加した。