

## ポイントシールの商品券への引き換えについて

問 保健福祉課 介護福祉係  
☎476-1111(142・143)

町では、高齢者の方々の健康づくりや社会参加を促進し、健康維持や介護予防への取り組みを図ることを目的に『元気度アップ・ポイント事業』に取り組んでいます。

本事業のポイントシールをお持ちの方は、次の引き換え期間内に役場保健福祉課または野方支所へお越しください。ポイントに応じて商品券との引き換えを行います。

※4ポイント以下の方は対象外となります。

【引換場所】 役場保健福祉課または野方支所

【引換時間】 9時～16時まで

【引換期間】 1月15日(水)～24日(金) ※土・日は除く  
(野方支所では、1月22日(水)のみ)  
※今年度の引き換えは今回で終了となります。

【持ってくる物】 印鑑・ポイントカード台紙  
※印鑑がない場合は、引き換えできません。






## 健康かわら版

## 「咳エチケット」


みなさん、『咳エチケット』という言葉をご存知ですか？インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」とは、これらの感染を他人に感染させないために、個人が咳やくしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえることです。特に病院やお店など人が集まるところで実践することが重要です。

### 【3つの正しい咳エチケット】

 <p>①マスクを着用する 鼻からあごまでを覆い隙間がないようにつけましょう。</p>	 <p>②ティッシュなどで口や鼻を覆う 口と鼻を覆ったティッシュは、すぐに捨てましょう。</p>	 <p>③袖で口・鼻を覆う マスクやティッシュなどが使えないときは、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。</p>
--	---	--

こまめに手を洗うことで病原体の拡散を抑えることができます。

### 【悪い事例】

 <p>●咳やくしゃみを手で押さえる 咳やくしゃみを手で押さえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。</p>	 <p>●何もせずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体ウイルスが含まれており、他の人に病気をうつす可能性があります。</p>
--	---

みなさん、今年の冬は他の人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いませんか？