

利用者カードの交付期間について

★利用者カードの更新手続きを済ませた方は、下記の交付期間内にカードの交換をしてください。

交付期間内にカードを受け取らないと、再度の更新手続きからカード交付まで2週間程度の日数が必要となり、職業紹介等で支障が生じる恐れがあります。
必ず、期間内にお受け取りください。



【高齢者利用者カード交付期間】

期 間	時 間	場 所
令和2年3月26日(木)	9:00~11:30	3 階
~4月30日(木)	13:00~16:00	受付窓口

【一般利用者カード交付期間】

期 間	時 間	場 所
令和2年3月30日(月)	9:00~11:30	3 階
~4月30日(木)	13:00~16:00	受付窓口

★年1回は必ず結核検診(胸のレントゲン検査)を受けましょう!!

結核は、現在も毎年1万7千人ほどの人がかかっている病気で、過去の病気ではありません。治療せずに放置すれば、自分自身の命だけでなく、感染により人の命を危険にさらす大変おそろしい病気です。

※次のような症状が続く場合は必ず受診しましょう。

◆身体がだるい ◆微熱が続く ◆タンが出る(タンに血が混ざる) ◆せきが2週間以上続く

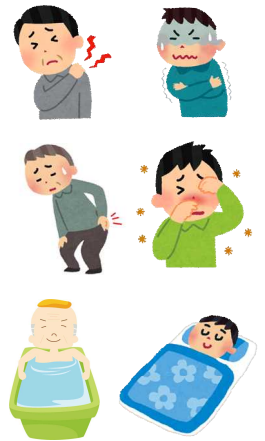
センターでは、令和2年度も台東区や荒川区、東京都で行う結核検診の実施を予定しています。日程については、その都度ひろば等でお知らせします。

結核を早くを見つけるためには、積極的に検査を受けましょう。



◆季節の変わり目は健康管理にご注意ください！

季節の変わり目になると、なんとなく身体の調子が悪いことってありませんか？
 気候が安定せず、寒暖の差が激しくなると、体調を崩しがちになります。
 こういう時季だからこそ日々の健康管理には気をつけなければなりません。
 冬は寒さから身体を守るために、筋肉や骨盤は収縮し、関節も固くなってしまいま
 す。春への季節の変わり目では、関節の緊張がほぐれ、身体の中で春を迎えるた
 めの準備が始まっています。
 その流れが上手くいかないのが春の体調不良の原因。「肩こり」「冷え性」「腰痛」
 「花粉症」などが代表例です。
 冬から春にかけて身体の困りごとの改善法は、「睡眠」と「入浴」です。健康を
 保つには、しっかりと睡眠をとることが必須。ゆったりと湯船につかって、身体
 の緊張をほぐし、質の良い睡眠で春を迎える準備をしましょう。



新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、せきが長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節型インフルエンザに比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

日常生活で気を付けること

（１）手洗い

流水と石けんによる手洗いをこまめに行いましょう。
 特に外出した後やせきをした後、口や鼻、目等にさわる前
 には手洗いを徹底しましょう。

（３）消毒

ドアノブなど手指がよくふれる場所は消毒
 液をひたしたペーパータオル等によるふき取
 り消毒をこまめに行いましょう。

（２）せきエチケット

せきをする場合には口や鼻をティッシュでおおうなどの
 せきエチケットを守り、周りの人への感染を予防するため、
 マスクを着用し、人が多く集まる場所は避けましょう。

※持病のある方、ご高齢の方は、できるだけ人
 混みを避けるなど、より一層注意してください。

4月のカレンダー

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
		ひろば									早慶レガッタ（新大橋上流く桜橋）								ひろば			地域クリーンアップ作戦		こんこん靴市（玉姫稲荷神社）	こんこん靴市（玉姫稲荷神社）			昭和の日	



地域クリーンアップ作戦は、
 4月23日（木）が雨天の時
 は4月30日（木）実施です。