

地域包括支援センターから 高齢者の皆様へ ～新型コロナウイルス予防 + 元気であるために～



高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい

新型コロナウイルス感染症の症状は、発熱、のどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)のほか、強いだるさ(倦怠感)が多いことが特徴です。特に、高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい傾向があるとされます。



日常生活で気をつけること

手洗いと咳エチケット

石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。咳エチケット(マスク着用、ハンカチ・ティッシュで口と鼻をおさえるなど)を心がけましょう。



いわゆる「三密」を避けましょう

「換気の悪い密閉空間」で「人が密集」し「近距離での会話が行われる」場所は感染リスクが高いとされます。人混みの多い場所を避けるなど、一層の注意が必要です。

体力維持にも気をつけましょう!

できる運動を続けましょう

感染を恐れるあまり外出を控えず「生活不活発」による健康への影響が心配されます。家の中でも立つ・歩く時間を増やすことをこころがけたり、ラジオ体操やスクワットなど家のなかでできる運動をしましょう。天気が良ければ散歩も効果的です(人混みは避けましょう)。



バランスよく食べ、睡眠をとりましょう

三食欠かさず、多様性に富んだ食事をすることを意識してください。免疫力を維持することにも役立ちます。特にたんぱく質をしっかりととることが大切です。また、しっかりと睡眠をとりましょう。



高齢のご家族をお持ちの方もぜひ一緒に取り組みましょう!

問合せ先 地域包括ケア推進課(代) 栃木中央地域包括支援センター ☎(21)2245

新型コロナウイルス感染症 栃木市からの最新情報をご確認ください

市では、「新型コロナウイルス感染症に関する栃木市非常事態宣言」をするなど、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に努めるとともに、各種の支援を行っています。市の新型コロナウイルス感染症対策に関する最新の情報や各種のお知らせは、下記の方法でお伝えしています。ぜひご確認ください。

栃木市ホームページ内「新型コロナウイルス感染症【栃木市の情報】」

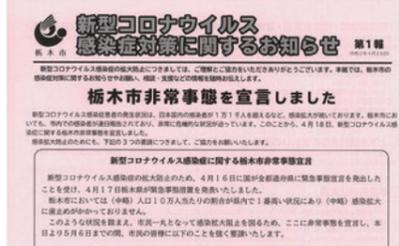
栃木市の方針や対策、支援などの最新情報を、いち早くお届けしています。

そのほか、各種相談窓口、市内の施設の休止・変更情報、イベントの中止情報、関係機関へのリンクなど、関連情報を掲載しています。

<https://www.city.tochigi.lg.jp/site/covid19>



新聞折込「新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ」



栃木市からの感染症対策に関するお知らせなどを、新聞折込にて随時お知らせします。第一報は、4月26日(日)に発行しました(写真)。このお知らせは新聞折込のほか、市の本庁舎や各総合支所・公民館などに設置しています。また、市ホームページでもご確認くださいませ。

防災行政無線(屋外スピーカー)

緊急事態措置や非常事態宣言に基づく外出自粛など、主に緊急性の高いお知らせやお願いを、屋外スピーカーにて放送します。聞き取りにくかった場合など、内容を確認したい場合は、防災行政無線電話応答サービス ☎(24)3322(自動音声により24時間受付。通話料がかかります)へ。

FMから857(FM85.7MHz)

平日11時~12時の市政情報番組のほか、各番組の間で栃木市からのお知らせを放送しています。また、緊急情報などは、各番組内で随時パーソナリティーがお知らせしています。

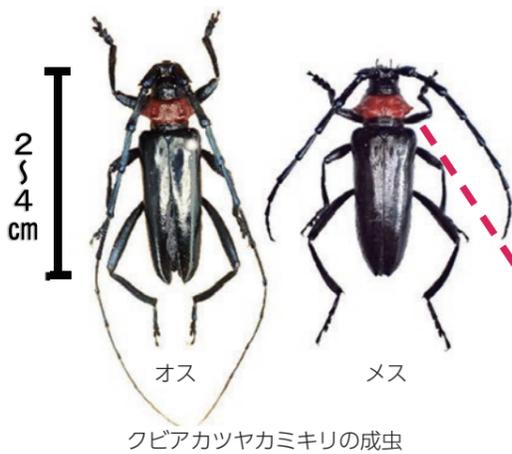
問合せ先 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎(21)2147



桜を守ろう!! STOPクビアカ

特定外来種「クビアカツヤカミキリ」の被害が拡大しています。幼虫がモモ、ハナモモ、スモモ、ウメ、サクラに寄生し、内部を食い荒らすことで、樹木は最終的に枯れてしまいます。

クビアカツヤカミキリの特徴



- ・成虫は、6月から8月に現れる
- ・頭からお尻までの長さは、2~4cm
- ・全体に光沢のある黒色
- ・胸部(クビの部分)が赤くそろばんの珠の形
- ・捕まえると刺激臭を発することがある



被害木の特徴



幼虫が入り込んだ樹木からは、大量のフラス(幼虫のフンと木くずが混ざったもの)が排出されるので、目印となります。



クビアカツヤカミキリの防除対策

被害木は県の「クビアカツヤカミキリ防除対策マニュアル」に沿って、薬剤処理やネット巻き・捕殺をしなくてはなりません。また、活動期の5月から9月は、被害木の伐採は原則禁止されています。詳しくは県ホームページで確認してください。

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/g04/kannkyou/kubiakatsuyakamikiri.html>



運搬や飼育・販売などは禁止!
クビアカツヤカミキリは「特定外来生物」です。生きたままの運搬や飼育、販売等が禁止されています。違反した場合には罰則があります。

問い合わせ・クビアカツヤカミキリを見つけたら

- 環境課 ☎(21)2141
- 大平市民生活課 ☎(43)9211
- 藤岡市民生活課 ☎(62)0905
- 都賀市民生活課 ☎(29)1124
- 西方市民生活課 ☎(92)0308
- 岩舟市民生活課 ☎(55)7763



写真を参考に、成虫やフラス(幼虫のフンと木くず)を見つけた場合には、環境課または各地域市民生活課生活環境交通係にご連絡ください。