

？ 広報アンケート

あなたの意見や感想を聞かせてください！

2名

結寿の木製 個人用の銀行印(13.5ミリ丸)

舞鶴で唯一の一級印章彫刻技能士が機械を使わずに1つひとつを手彫りで仕上げるはんこ。材質には「縁起の良い木」「病魔退散」「長寿の木」である希少な結寿の木を使用しています。決して同じものができない日本伝統技術の「手彫りのはんこ」を東舞鶴駅前で作ってみませんか。

今月のプレゼント



【提供】榮明印房(浜町7-8、☎63・5663)

- 【広報まいつるアンケート】
1. 「広報まいつる」の内容の満足度は、次のうちどれですか？
①大変良い ②良い
③不満 ④大変不満
 2. 広報まいつる6月号で興味・関心を持った記事は何ですか？
 3. 市も進めるGIGAスクール構想についてどう思いますか？

【応募方法】

「はがき(〒625-8555(住所不要)舞鶴市役所広報広聴課あて)か(市ホームページ)応募フォーム(左コードからアクセス可)で①アンケートの回答②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥広報紙や市政への意見などを記入し、6月25日(金)消印有効までに広報広聴課へ。

※応募は1人1通。当選者は全てのアンケートに回答いただいた人の中から抽選で決定。発表は発送をもって代えさせていただきます。
※いただいた感想、ご意見は、匿名で広報紙に掲載することがあります。



マイ健康通信

ホットな健康情報をお届け！

新型コロナウイルス感染症は主に肺を攻撃する感染症です。感染者の約8割が無症状か風邪程度で済みますが、約2割の人は症状が重くなり、肺炎などから命を落とす人もいます。重症化を防ぐためには、普段から肺の機能を健全に保つことが大切です。

◆肺の機能を落とす原因

◆たばこ…たばこの煙に含まれる有害物質は、体を酸欠・栄養不足に陥らせ、臓器の働き(特に肺)を低下させてしまいます。さらに、白血球の働きを妨げることで免疫機能を低下させ、感染症にかかりやすい状態になってしまいます。海外の研究では、新型コロナウイルスは人の気道などにあるACE2受容体から体内に侵入することが分かっています。喫煙でACE2受容体は増加すると言われており、喫煙者は新型コロナウイルスが体内に入りやすく重症化しやすいと考えられています。これらのリスクは家族や周囲の人への受動喫煙で

新型コロナウイルスとたばこ

も同様に起こり得ます。

◆活動量の低下…活動量が低下すると筋肉が萎縮し、全身を循環する血液量が減少するため、心肺機能が低下します。

◆不規則な食生活・睡眠不足…不規則な食生活や睡眠不足は、自律神経の動きを妨げ、糖尿病や高血圧などの生活習慣病やその悪化の原因になります。

◆肺の機能を落とさないために

◆まずは禁煙、無理なら節煙…肺の機能を健全に保つためには、たばこを吸わないことが一番です。禁煙すれば、周囲の受動喫煙防止にもなります。

※自力で難しい場合は、禁煙を応援してくれるアプリの利用、禁煙外来のある医療機関の受診をおすすめします(禁煙治療に保険が使える医療機関情報)は日本禁煙学会ホームページで。

◆活動量をあげる…運動することで体の筋肉を鍛え、心肺機能の改善が期待できます。運動できなくても、普段から階段を使う、座る時間を減らす

新型コロナワクチン集団接種 各地域の集団接種時期

先月から市の会場で高齢者のワクチン接種が始まりました。申し込みをされた65歳以上の人には、接種日の2週間前に日時等の案内通知書を順次送付しますのでご確認ください。接種日は概ね下表の日程で実施予定ですが、各地域ごとに接種日に差が生じますので、ご理解をいただきますようお願いいたします。1回目の接種は遅くとも7月前半までに行います。

当日は◆接種日時等の案内通知書◆予診票◆接種券(クーポン券)◆本人確認書類(保険証など)を必ず持参してください。肩の辺りに注射しますので、肩を出しやすい服装で来場ください。
※4月26日以降に申し込みをされた人は、小学校区



単位の時期に実施できない場合があります。
※実施日が追加になった場合、実施地域が繰り上げられることがあります。
●新型コロナワクチン接種推進課(☎68・9225)

◆東体育館

接種1回目	学校区名
5月中	三笠小、新舞鶴小、倉梯第二小
6月前半	倉梯小、倉梯第二小
6月後半	与保呂小
7月前半	大浦小、志楽小、朝来小

◆文化公園体育館

接種1回目	学校区名
5月中	余内小、池内小、中筋小
6月前半	中筋小、高野小
6月後半	福井小、明倫小
7月前半	明倫小、吉原小、中舞鶴小

◆加佐診療所

接種1回目	学校区名
5月中	由良川小(八雲)、岡田小(岡田下)
6月前半	岡田小(岡田中)
6月後半	由良川小(八雲)、岡田小(岡田上)
7月前半	由良川小(神崎)

健康教室と相談カレンダー

(共通)場所は中総合会館。申し込みはいずれも前日までに電話で。

	対象	日時	内容	定員	料金
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H30.7.16~12.14生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 20人	300円
	2歳児	H31.1.5~R1.6.6生まれ			
離乳食教室	5~6か月児の保護者	6月16日(水)13時30分~16時	◆離乳食の話	先着10人	無料

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください。