

けんこうライフ

第64号

令和4年8月

# ななかまじ

発行 市内  
稚内市地域保健推進委員連絡会  
(稚内市保健福祉センター内)  
☎0162-23-4000



挨拶をする田原会長

今年度地域保健推進委員同士が初めて顔を合わせる場となる総会が開催されました。はじめに田原加代子会長より「今年は、地域保健推進委員の改選期です。今年度町内会長より推薦され、ここにお集まりいただいた皆様、任期2年の活動をどうぞよろしくお願いいたします。このコロナ禍まだ先は見えませんが、町内活動も少しずつ再開されてきています。私たちは町内の中で稚内市民の健康維持のために健診の案内、健康研修のお誘い、健康活動などちょっとしたコミュニケーションを通して、今できることをできる範囲で自分たちの身近から活動していきたいでしょう。」と挨拶がありました。

総会終了後は宗谷総合振興局保健環境部保健行政室健康推進課 課長 成澤弘美氏による『新型コロナウイルス感染症のあれこれ』と題して研修会が開催され、宗谷管内の感染状況やワクチン接種の重要性について学びました。

令和4年度  
稚内市地域保健推進委員連絡会総会  
令和4年5月30日(月) 稚内市保健福祉センター

## 地域保健推進委員連絡会総会研修会

# 新型コロナウイルス感染症のあれこれ



### 宗谷管内の感染者の状況

- ゴールデンウィーク明けよりワクチン接種ができない年齢の子どもたちの感染が増大
- ほとんどがオミクロン株の感染
- 感染者の内ワクチン接種している方は、症状が軽度で済んでいる
- 飲食場面でマスクを外して会話したことで、感染しているケースが多い

### 感染した際に困らないための常備物品

- 体温計
- 3~4日自宅療養するための食品・生活用品 (道からの生活支援品が届く間をしのぐため)
- 痛み止め

### 感染予防に効果があること

#### ワクチンの効果

- ワクチン接種した人が感染した場合、未接種の人よりもウイルスの排出が非常に少ないので、他者に感染させるリスクが低い
- 重症化予防ができる (感染者で90歳代の方がいたが、3回接種しており軽症で済んだ)

#### ウイルスの侵入を防ぐためのポイント

- ウイルスは手がきれいであれば、侵入を大幅に防ぐことができる
- 十分な距離が取れない状況で人と話す時は、マスクを着用する (飲食場面のマスクなしの会話は大変危険!)

## 研修会の感想を聞いてみました!

ワクチン接種するか迷っていましたが、人に感染させる危険が減ると聞いて、ちゃんと効果があるとわかってよかった。



風邪みたいなものかなと思っていましたが、まれに3日くらいですごく症状が悪化する方がいると聞いて、油断禁物だし感染はしたくないなと思った。



感染した後の療養期間や家族が感染した場合の対応などわかって安心しました。食べ物や薬を準備しておこうと思います。



## 教えるって楽しい!

# 長寿の秘訣



人生100年時代を迎え、元氣なまま長寿でいたい!と望む人も多いのではないのでしょうか。今回は市内在住の元氣なご長寿さんであり、上勇知の宝である、100歳を迎えた阿部さんに、健康の秘訣をお聞きしたいと思います。



阿部秀明さん  
大正10年  
12月17日生  
(現在100歳)

■体調はいかがですか?  
勇知の診療所と、病院から薬をもらっていますが、元気にしています。年1回の定期健診と毎月の健康相談で体調管理をしています。

■現在、一人暮らしですが、食事はどうされていますか?  
自分でつくりますよ。炊飯器やIHのコンロがあるので便利です。玉子料理は簡単だからよく食べ、肉や魚も栄養を考えて食べています。野菜はすぐ隣の畑から採って食べています。今はニラをよく食べていますよ。

■楽しみはなんですか?  
野菜作りです。今は家の側で、これからは大根を蒔いたり色々あります。それと、人と会って話をするのが好きなので、ここにいるとそ

ういう機会が多く、楽しいですね。週一回のデイサービスも楽しみです。

■何か気を付けている事はありますか?  
2年前に運転免許の更新を止めてからは、自分の畑(4km離れた場所にある)に行けなくなったことが残念です。

■楽しかった思い出は何ですか?  
老人クラブで、毎年バス旅行をして、全道をほとんど観光して回った事は、楽しかったね。

■長寿の秘訣を教えてください。  
うくん、特にないなあ。100年の積み重ねだね。

■100年の積み重ねの中には、色々な事をなさっていたんでしょうね。  
軍隊にもいましたし、酪農の仕事もしていました。以前は、菊作りを楽しみ、仲間の皆さんと発表会をしたり、陶芸では、自分の秀峰窯で作品作りを楽しみました。

何にでも一生懸命な阿部さんは、近所に住む息子さん、娘さん達のサポートで、生活を楽しみながら一人暮らしを続けています。これからも、お元気でいて下さい。