



# 特集 新型コロナウイルス感染症 引き続き感染防止対策をお願いします

## 感染第5波の陽性者 発生状況を検証

6月下旬から始まった新型コロナウイルスの感染第5波は、感染力が強い変異株の影響を受け、本市でも複数のクラスターが発生するなど、陽性者が急増しました。

本市保健所管内（県東部地区）の6月28日から9月17日までの新規陽性者は517人あり、このうち39歳以下が

よそ6割、推定感染経路は、家庭内および職場内がおよそ4割を占めていました。

家庭や職場においては、十分な換気やドアノブなどの共用部分のこまめな消毒、タオルなどの共用は避けるなど、感染防止策の徹底をお願いします。

また、ワクチン接種の有無に関わらず、マスクの着用やこまめな手洗い、密閉・密集・密接の三密を避けるなど、引き続き感染防止策に取り組んでいただきますようお願いいたします。

## ワクチン接種を希望する人はお早めに

新型コロナウイルスには、発症を予防する高い効果があり、また、重症化を予防する効果が期待されることから接種が推奨されています。ワクチン接種は任意ですが、自身の身体だけでなく、家族や友人、同僚、持病などで接種が受けられない人の感

染リスクを下げることもつながります。接種を迷っている人は、SNSやネットニュースなどではなく、本市公式ホームページなど公的機関が発した情報から正しい知識を得たうえで、接種をご判断ください。

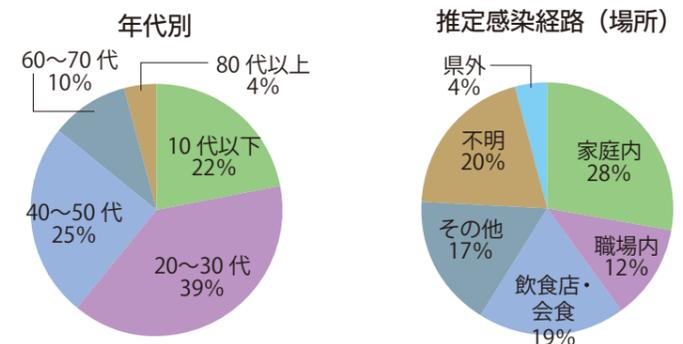


## 本市の新型コロナワクチン接種状況 (令和3年10月11日時点)

	接種済者数	接種対象者に対する接種率
1回目	136,074人	81.2%
2回目	124,229人	74.1%

接種対象者数…167,612人

## 鳥取市保健所管内の新型コロナウイルス感染症陽性者の発生状況(令和3年6月28日(月)～9月17日(金))



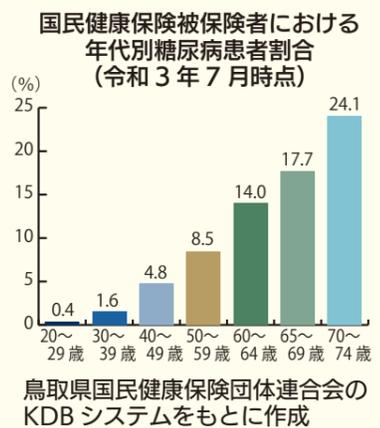
## 特集

# 11月14日は世界糖尿病デー 11月17日は世界COPDデー

## 若い頃から糖尿病予防を!

糖尿病は血糖値が高いだけではありません。心筋梗塞や脳卒中の原因となり、放っておくと失明や腎不全になる可能性があります。本市の糖尿病患者割合は40歳代以降で増加傾向にあり、60歳から64歳では、およそ7人に1人が発症しています。生活習慣が原因で発症を招かないよう、若い頃から

予防を心掛けることが大切です。



## COPDって何?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、タバコの煙を主とする有害物質を長期間吸入することによって生じる肺の病気です。肺の内部が破壊されたり、気管支が狭くなることで、息苦しい、息を吐きだすのに、咳や痰が長く続くという症状がみられます。

## 健康づくり出前講座をご利用ください

本市職員が公民館や集会所などに出向いて、糖尿病やCOPDについての講座を行います。講師料や交通費はかかりませんので、地域での学習会などにぜひご利用ください。

時間 原則平日 9:00～17:00  
対象者 市内に在住・在勤・在学している人で、原則5人以上で構成された団体・グループ  
会場 市内の公民館や集会所など ※会場確保は申込者でお願いします。

問 本庁舎医療費適正化推進室  
0857-30-8227 0857-20-3906

## 世界糖尿病デー・世界COPDデー ダブルキャンペーン

とき 11月19日(金) 14:00～16:00  
ところ 麒麟 Square1 階情報スペース、市役所本庁舎 4階会議室  
内容 無料血糖値測定、血管年齢測定、クイズ、パネル展示、栄養相談



※来場には予約が必要です。健康・子育て推進課にお電話ください。

## 健診を受けましょう

糖尿病予防には、定期的な健診が有効です。また、健診を受けた後、結果を振り返ることも大切です。

- 「運動」です。次のことから始めてみましょう。
- 食事は野菜のおかずから食べる
- おやつには80キロカロリーを目安に果物や乳製品を選ぶ(例・バナナ1本、柿中1個、みかんM2個)
- エレベーターよりも階段を使う
- 近場への外出は自転車や徒歩で

## 健診を受けましょう

本市では、禁煙をしたいと思っている人への個別相談を行っています。ご希望の人は、健康・子育て推進課や、各総合支所市民福祉課へお気軽にご相談ください。

## 糖尿病食生活教室のご案内

糖尿病の食事について、管理栄養士がわかりやすくお話しします。自分にあった食生活を見直してみませんか?

とき 12月16日(木) 10:00～11:30  
ところ さわか会館3階 多目的室  
対象者 血糖値が高い人、糖尿病の人とその家族  
定員 15人 ※要申し込み、先着順  
参加費 無料

問 駅前庁舎健康・子育て推進課 0857-30-8582

これまでの受講者のおよそ8割に血糖値の改善がみられました!(令和元年度鳥取市保健所調べ)

