

# 健康講座・相談等 ご案内（前期）

国分寺市健康推進課では、新型コロナウイルス感染症予防対策を行い、事業を実施しています。日程などは変更する可能性があります。詳しくは、市報・市HPでご確認ください。

事業	内容	日程	
講座	栄養講座	運動と栄養の関係	5月28日(金)
	メタボ予防セミナー	メタボリックシンドローム予防のための運動講座	6月19日(土)
	栄養講座	管理栄養士による骨を丈夫にする食生活の話	6月24日(木)
	メタボ予防セミナー	メタボリックシンドローム予防のための栄養講座	7月3日(土)
	栄養講座	高めの脂質（コレステロール・中性脂肪値）改善等、管理栄養士による食生活の話	9月29日(水)
相談	個別栄養相談	管理栄養士の個別相談	月1回
	健康相談	保健師・管理栄養士・歯科衛生士の相談	随時
	障害者等歯科相談	歯科衛生士が行う障害のある方や要介護の方への相談	随時
歯と口の健康週間	歯と口の健康に関する検査などイベント実施(予定) ※口腔がん検診も同時開催(予定)	6月6日(日)	
健康手帳ファイルの交付	20歳以上の方に、健康状態や健(検)診・相談・診察などが記録できる手帳を無料で交付しています。	交付場所 健康推進課(いずみプラザ) 保険年金課(市役所第1庁舎)	

国分寺市健康推進課  
かわら版

第13号  
令和3年4月

健康推進課が行う令和3年度保健事業のご案内です。  
年2回発行

## 感染症について

～感染症は、「病原体」「感染経路」「宿主（ヒト）」の3つがそろって感染症が成立します～

「病原体」とは、病気の原因になるウイルスや細菌のこと

「感染経路」とは、病原体と宿主をつなげる経路のことで、空気感染・飛沫感染・接触感染があります。

「宿主（ヒト）」とは、ウイルスが増えて症状が出る身体のこと

### 新型コロナウイルスの場合...

「病原体」  
新型コロナ  
ウイルス



「感染経路」

一般的に、くしゃみなどで飛ばされたウイルスを含んだつばが、口や鼻などの粘膜につき、身体に入る「飛沫感染」と、手などについたウイルスが口や鼻などの粘膜につく「接触感染」が多い。



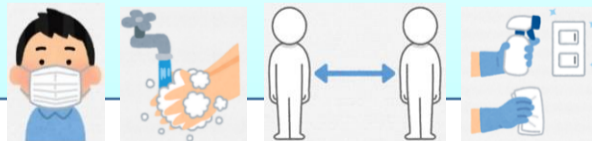
「宿主（ヒト）」  
ウイルスが増えて  
症状が出る  
身体のこと。

### 感染症対策...

「病原体」  
正しい情報を  
知ること

「感染経路」

マスク着用、手洗い、ソーシャルディスタンス、手が触りやすいところの消毒。



「宿主（ヒト）」

十分な休養、しっかり栄養、「快」を増やすことで免疫力を向上。ワクチン接種で抗体を獲得し、体の中でのウイルス増殖抑制。



予防には、ワクチン接種をすること、感染経路を断ち切ること、自分自身の体調を整えることが大切です。



【お問い合わせ先】

国分寺市健康推進課 ☎042(321)1801

(平日 午前8:30～午後5:00)