

(2) 受診される方は次のことにご協力ください。

- ①検診当日は、ご自宅での体温の測定をお願いします。来所時に体温・体調の確認をします。
- ②予約した受付時間を厳守してください。予約時間前に来所された場合でも、早く受付はできません。
- ③検診当日はマスクを着用してお越しください。
- ④来所時や帰宅時のほか、適宜検診中に手指の消毒をお願いします。
- ⑤検診中は換気を行いますので、上着など羽織るものをご用意ください。
- ⑥検診中は指定された場所でお待ちいただくなど、他の受診者の方との距離をとるようにしてください。

(3) 次に該当する方は受診をお断りしますので、体調が回復してから受診してください。

- ①発熱（平熱より高い体温、あるいは37.5℃以上）、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある方、持続している方
- ②過去2週間以内に発熱（平熱より高い体温、あるいは37.5℃以上）のあった方
- ③2週間以内に法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方（およびそれらの方と家庭や職場内などで接触歴がある方）
- ④2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者（同居者・職場内での発熱含む）との接触歴がある方
- ⑤新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内（自主待機も含む）の方
※上記症状が続く場合、あるいは基礎疾患（持病）の症状に変化がある方は、医療機関にご相談ください。
※新型コロナウイルスに感染すると悪化しやすい高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方は、予約前にかかりつけ医へご相談ください。

～毎月1回は乳がんの自己検診を～

自己検診を続けることで、普段と違う乳房の変化に気づくことができます。

月1回、次の手順で自己検診を行う習慣を身につけてください。

- ①鏡の前に立って、両方の乳房を観察する。（乳房の左右の違い・へこみ・たれ・ひきつれ・乳頭の変形・毛穴の目立ちがないかを確認する。）
- ②乳房と脇の下にしこりがないかを触って確認する。また分泌物が出ないかどうか乳頭をつまむ。
- ③お風呂で、スポンジやタオルを使わず、泡立てた石鹸などをつけ滑りやすくして、自分の手と指で触る。
- ④仰向けに寝て、親指以外の4本の指の腹を軽く押しつけ、10円玉大の“の”の字を書くように触る。



★生理の直前や生理中は、乳房が張ってしこりと間違えやすいため、生理が始まって1週間くらい経過した、乳房に張りや痛みがないやわらかい状態の時にに行います。生理不順の方や閉経後の方は、毎月1回、日を決めて忘れずに行いましょう。

★しこりに触れた場合など、いつもと違う様子に気づいたら、早めに乳腺専門医を受診しましょう。

問い合わせ 保健センター ☎ 45・3191

「第43回みの池田ふるさと祭」ならびに「明和義民感謝祭」開催を中止いたします

毎秋開催しております「みの池田ふるさと祭」ならびに「明和義民感謝祭」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止により準備などができないため、熟慮した結果、来場者や出展者の皆さんおよび、スタッフの安全と健康を守るため今回の開催を中止することを決定いたしました。

毎年、この日のためにご予定・準備を進めていただいている皆さんには大変申し訳ございませんが、何卒ご理解のほどよろしくお願ひします。

ふるさと祭
問い合わせ 産業課 商工観光係
☎ 45・3111（内線253）

明和義民感謝祭
問い合わせ 宮地公民館
☎ 45・7423

令和2年度の敬老会は中止いたします

例年、敬老の日にあわせて各地区公民館において敬老会を開催してまいりましたが、今年度は新型コロナウイルス感染防止の観点より、中止とさせていただきます。

対象者である78歳以上になられる皆さん（昭和17年12月31日以前に生まれの方）には、敬意と祝意を表すべく、記念品を郵送しますので、ご理解のほどよろしくお願ひします。