

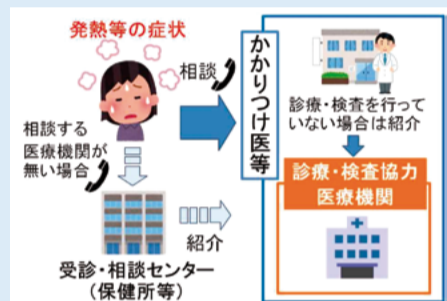


### 新型コロナとインフル同時流行に備えて ～発熱時は「かかりつけ医」にご相談を！～

今年の夏は、全国で新型コロナウイルスの感染者が急増。本県においても感染拡大の波に見舞われ、複数のクラスターが発生しました。

県では感染者の行動履歴や濃厚接触者の特定、いわゆる「積極的疫学調査」と迅速な検査実施による徹底した「封じ込め」を行うとともに次なる波に備え、検査機器の追加導入や県医師会を通じた医療機関での検査実施、県下4か所の「ドライブスルー」検査センター設置により、検査能力を1日最大1,500件超へ大幅強化するよう取り組んでいます。

今後、季節性インフルエンザと新型コロナの同時流行が警戒される中、医療ニーズにしっかりと対応するとともに、医療崩壊を何としても回避するため、今月から速やかに受診や検査が可能な260を超える「診療・検査協力医療機関」を指定、新体制を構築しました。



具体的には、これまで発熱や強いだるさなど症状がある方は、各保健所に設置の「帰国者・接触者相談センター」にご相談いただいていたが、今後は、まず身近な「かかりつけ医」に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにして下さい。

相談を受けた医療機関が対応、または対応可能な医療機関を紹介してくれます。もし、相談する医療機関が無い場合は、各保健所等に設置の「受診・相談センター」にお問い合わせ下さい。

また、感染症が重症化しやすい65歳以上の方等は、今年は県によりインフルエンザの予防接種を「無償」と致しましたので、お住まいの市町村の手続きをご確認の上、是非、接種をお受け下さい。

WITHコロナ時代、県民の皆様「命と健康」を守るべく全力で取り組んで参りますので、マスクの着用、手指消毒、3密の回避など「新しい生活様式」の導入にご協力をお願いします！

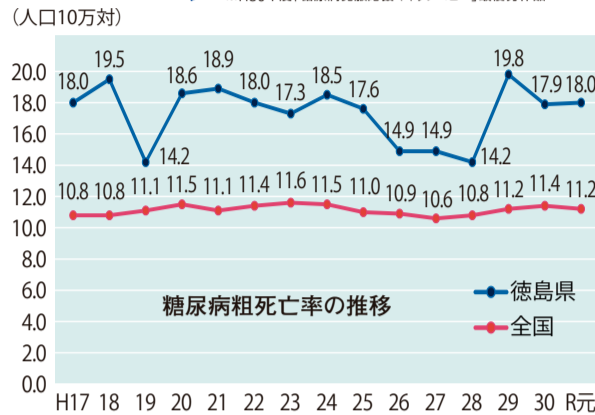
(徳島県知事 飯泉嘉門)

# 11月14日は世界糖尿病デー はじめよう糖尿病予防! のばそう健康寿命!

生活習慣病の中でも代表的な糖尿病は、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を引き起こすとともに、失明や腎不全などの原因となる重大な疾患です。徳島県は、人口動態統計(厚生労働省)において、糖尿病粗死亡率の全国ワーストクラスが続いています。

- 糖尿病予防には、バランスのとれた食事と適度な運動が大切です。(※1型糖尿病など、食生活や運動習慣とは関係のないものもあります)
- 県では、①バランスのとれた食習慣 ②適度な運動習慣 ③発症予防と重症化予防を推進しています。

- 一人ひとりが日々の生活習慣を見直し、自分や家族のためにも「打糖!!糖尿病」の精神で糖尿病予防に努めましょう。



## とくしま健康ポイントアプリ「テクとく」

スマホアプリを活用し、歩数、体重等の入力、健康イベントへの参加等で「健康ポイント」をゲット!貯まったポイントに応じて、店舗で特典がもらえたり、賞品への応募ができます。「楽しく!」「お得に!」健康づくりに取り組んでみませんか?



「テクとく」ホームページ▶



## ブルーライト・ウォーキング

「ブルー(青)」は、糖尿病啓発のシンボルカラー。「世界糖尿病デー」には、「ブルー」にライトアップするなど、糖尿病を啓発するためのイベントが各地で開催されます。

県においても、阿波おどり会館のブルー・ライトアップにあわせ、「ブルーライト・ウォーキング」を開催します。この機会に日常生活へ運動習慣を取り入れてみませんか。

- 日時/令和2年11月14日(土) 16:30~18:15(受付開始/15:30から)
- 集合場所/徳島中央公園 鷲の門広場
- 参加料/無料(小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください)



詳しくはこちら

## 「野菜摂取量アップ」の推進

8月31日の「野菜の日」を含む1週間を「とくしま野菜週間」と定め、野菜摂取量アップに向けた啓発を集中的に行っているほか、「野菜たっぷり料理レシピコンクール」の優秀作品の商品化・販売などを行い、野菜摂取量アップのための食環境整備を推進しています。

また、野菜たっぷりメニュー等の提供や、健康や食に関する正しい情報の提供を行う飲食店を「健康づくり推奨店」として登録し、家庭以外でも野菜がとれる環境づくりを進めています。お近くの「健康づくり推奨店」をぜひチェックしてみてくださいね。



「とくしま健康づくりネット」ホームページ▶



お問い合わせは 健康づくり課 ☎088-621-2208 FAX088-621-2841

他県からの Information お知らせ  
しまねをお得に旅しよう!  
～しまねプレミアム観光券～  
島根県内の観光施設、体験、日帰り入浴がお得に利用できるスマートフォン専用電子チケットです!!  
●販売利用期間 令和2年11月10日(火)～令和3年3月10日(水) 1,000円/冊(100円券10枚)を500円で購入  
【問】しまねプレミアム観光券事務局 ☎0852-20-8510  
詳しくは しまねプレミアム観光券 検索

徳島ビジネスチャレンジメッセ2020  
～What's The New Normal? 未知なる可能性への挑戦!～  
今年のメッセは Webとリアル「ハイブリッド型」!  
参加無料  
●県内産業の飛躍を目指す産業見本市メッセを初めて「オンライン」で開催!  
●出展企業の製品やサービスをWeb上で発信し、新たなビジネス創出につなげます。  
●リアル会場とWeb会場の両方でどなたでも楽しめるイベントも実施します。  
●開催期間 11月16日(月)～12月15日(火)  
【問】徳島ビジネスチャレンジメッセ実行委員会 ☎088-654-5411 mail messe@tnbc.or.jp Web会場はこちら

反射材があなたの命を守ります  
～身につけた光で守る 大事な命～  
●交通死亡事故は17時から19時台の「夕暮れ・夜間」に多く発生しています。  
●夜間の交通事故による死亡者の半数は歩行者です。そのほとんどが反射材を身に付けていませんでした。  
●ウォーキング、ランニング時にも目立つ服装と反射材で事故を防止しましょう!  
反射材用品 反射タスキ、LEDライト、反射シール、キーホルダーなど。自宅でも反射材用品は眠っていませんか?活用する(光らせる)ことに価値があります。  
【問】消費者政策課 ☎088-621-2287 FAX088-621-2979

とくしま Q プレゼント  
Q. 11月14日は「世界○○○デー」。日々の生活習慣を見直し、予防しましょう。○に入る言葉は何でしょうか。  
ふさこの干し柿 (100g×1袋) 抽選で5名様  
【提供】合同会社三誠 ☎090-1574-3922 https://www.tsurugi-sansei.com/  
●答え、住所、氏名、年齢、感想、取り上げて欲しいテーマなどを記入の上、はがき、Eメール(宛先は表紙上部に記載)または2次元コードでご応募ください。  
締切 11月25日(水)必着  
10月号の正解は「あきさかり」でした。  
感謝の気持ちを掲載中!  
コロナ禍の中、頑張る皆さんへ寄せられたメッセージを掲載しています。掲載ページ