

命と暮らした

向き合おう

新型コロナウイルス（以下コロナ）の感染が発生して以来、皆さんの生活はどのように変わりましたか？

4月16日に全国に発出された緊急事態宣言により、外出の自粛や学校・福祉施設等の使用停止、イベント開催の制限など、これまで「当たり前」と感じていた生活が一変しています。さらに、「医療崩壊」など、想像をもできない状況が現実起ころうとしています。

これまで、失って気づく大切なものの代表例として「健康」を掲げてきました。健康はもちろん皆さんの大切なもの、かけがえのない「日常」があることに気づかされる日々が続いているのではないのでしょうか。

かけがえのない瞬間

コロナにより、コメディアン、志村けんさんの訃報に衝撃を受けた方も多くいると思います。この他にも、思いがけない形で尊い命が失われています。

「自分の人生がいつ終わりを迎えるのかは誰にもわからない。だからこそ、今生きている瞬間をかけがえのないものとして大切にしたい」これは、27歳でがんによりこの世を去った女性の最期のメッセージです。

皆さんはどう感じますか？ただでさえ不安な状況なのに「人生の終わり」を想像するなんて不謹慎だと感じる人もいるかもしれません。また、「人生100年時代」を迎え長生きは当然であり、自分の人生が終わるなんて考えられないという方もいるでしょう。

ただ、今回のコロナの発生で、「今日と同じような明日や明後日が出てくるのは当然ではない」こと、「1年後も自分の人生が続いているとは限らない」こと、「これまでの生活や普通の連続がどれだけ幸せであるか」に気づきかけになったのではないのでしょうか。

不自由さでイライラしがちですが、こんな時だからこそ、あえて窮屈な暮らしの中でのかけがえのない瞬間をみつめる工夫を心がけてみませんか？

自分や家族みんなのためにできること

コロナの感染拡大を防ぐためにできることは、咳エチケットやこまめな手洗いによる手指衛生に加え、「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けることです。コロナの終息までにはまだまだ時間がかかりそうです。私たちにできること、最善を尽くしたいですね。

【3つの密を避ける】

- ① 「密閉」 空間にしないよう、こまめな換気を！
- ② 「密集」 しないよう、人と人の距離を取りましょう！
- ③ 「密接」 した会話や発声は避けましょう！

●ちよび塩クイズ

外出制限により、めん類の利用が増えていますか？食塩の少ない順に並べてください。

- ① カップラーメン (77g)
- ② カップ焼きそば (129g)
- ③ 冷凍パスタカルボナーラ (288g)

(答えは、13ページに掲載)

令和2年度 各種がん検診を一部延期します

5月中旬より実施を予定しておりました各種がん検診（集団検診）は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期します。

延期するがん検診は次のとおりです。

延期する検診の種類

結核・肺がん検診	子宮頸がん検診
乳がん検診	

なお、子宮頸がん検診、乳がん検診は、6月から医療機関で受けることができます。詳細につきましては、6月号広報でお知らせします。

今後も新型コロナウイルス感染状況によっては、他のがん検診も延期・中止させていただく場合があります。実施日が決まりましたら、町広報紙、ホームページ等で改めてお知らせします。

受診を予定されていた皆さまには、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
☎0820(73)5504