

終活講座 ～終活を考える～

昨年開催できなかった『終活』について詳しく知るための連続講座が復活します。
 「終活」の中でも特に気になる【相続】のお話に重点をおいて、「いざという時に困らないために」
 「相続のプロ」を講師にお招きし、実際のケースに基づき、終活の進め方を教えていただきます。

- ◆ 開催日 2021年11月10日・11月17日・11月24日 全3回 14時00分～15時30分
- ◆ プログラム

日程	テーマ	講師
11月10日(水)	後悔しない・迷惑かけない! 耳寄りな終活情報	相続手続支援センター 創設者 米田 貴虎氏
11月17日(水)	誰も教えてくれない! 相続税と遺言書の本当に必要な智恵	
11月24日(水)	これが実態! 相続の現場と手続きのやり方	



- ◆ 開催場所 神戸市勤労会館 4階 405号室 ◆ 定員 先着60名
- ◆ 受講料 全3回、3,600円のところ会員及び配偶者は無料
- ◆ 申込方法 10月8日(金)より電話・FAX・Eメールで受付。〒・住所・名前(フリガナ)・年齢・電話番号・ハッピーパック会員番号・受講希望日(テーマ)及び「終活講座申込」を明記(ハッピーパック会員である旨お伝えください。)

◆ お問い合わせ・お申込先 (公財)神戸いきいき勤労財団 『終活講座』係(土・日曜・祝日休み)
 〒651-0096 神戸市中央区雲井通5-3-1 電話078-251-5561 FAX078-252-9448 Eメール info-kobe-lp@kobe-kinrou.jp

ぜんぶく 全福だより VOL.42

■体験型レジャー「アクティビティジャパン」会員割引のご案内■

10月に入り、過ごしやすい季節になってきました。
 全福センターでは、15000以上の体験型レジャーが
 予約できる「アクティビティジャパン」を、
会員割引料金(500円割引)でご利用頂けます!
 この機会に是非ご利用ください!

詳しくは「ハッピーパック」➡「全福センター」➡
 サービス内「レジャー・トラベル」➡
 「その他」から「アクティビティジャパン」をご覧ください。



健康通信 Vol.279

新型コロナウイルス感染症にかからないために

<新型コロナウイルスはどのように感染する?>

新型コロナウイルスは、インフルエンザと同様に、主に会話やせき、くしゃみで飛び散った唾液が、口や鼻などから入り込むこと(飛沫感染)や、飛び散った唾液に手で触れること(接触感染)を通じて感染します。

<新型コロナウイルス感染症にかからないために>

1. 人の集まる場所では、冬でも窓を開け、換気を心がけましょう
 換気がなければ、会話やせき、くしゃみで飛び散った小さな唾液は、すぐに地面に落ちずに、空中を漂う状態が起りやすいため、感染防止対策には「換気」が必要です。
 寒い季節になってきましたが、集団感染のリスクが高い状況(換気の悪い密閉空間)を避けるため、風が通るように窓を細く開けておくなど、人が集まる場所では、換気を心がけましょう。
2. マスクの着用と、きちんと手洗い手指消毒
 人と1メートル程度の距離が保てない場合は、マスクを着用しましょう。勤務先などで電話を使う際や会議の発言の際などにも、必ずマスクを着用しましょう。
 また、せっけんやアルコールで、新型コロナウイルスは大幅に減らせ、接触感染のリスクを減らせます。外出先から帰ってきた時、咳やくしゃみの後、お食事の前などには、せっけんやアルコール消毒液を使って手(特に指先)を洗いましょう。
3. 熱がなくても、せきなどの症状があれば外出を控え、仕事を休みましょう。
 新型コロナウイルス感染症では発熱、せき、息切れ等の症状がみられます。発熱の出現頻度は43%となっており、半数以上の方が発熱を伴わないため、発熱がなくても咳やのどの痛みなどの呼吸器症状があれば、できるだけ外出は控え仕事は休みましょう。

※感染リスクが高まる「5つの場面」

国では、これまでのクラスター分析で得られた知見から、以下の5つの場面で感染のリスクが高まるとしています。

5つの場面に特に注意し、感染リスクが高い行動を避けるようにしましょう。

- ① 飲酒を伴う懇親会等
- ② 大人数や長時間におよぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話
- ④ 狭い空間での共同生活
- ⑤ 休憩室、更衣室など、仕事での休憩時間に入った時の居場所の切り替わり

【担当】神戸市健康局保健所保健課