



町の保健だより



健康保険課 健康長寿班 連絡先（内線 131~136）

☆3月は自殺対策強化月間です

いつでも・だれでも・どこでも「みんなで取り組もう いのち支えるゲートキーパー」

変化に気づく

じっくりと耳を傾ける

支援先につなげる

温かく見守る



<こころの相談窓口> よりそいホットライン（24時間対応） ☎ 0120-279-338

☆「傾聴サロン」でほっこり、すっきりしませんか



誰かに話を聞いてもらいたいとき、また誰かと話をしてすっきりしたいときなどありませんか？
鶴田町傾聴ボランティア養成講座修了生による「つるりんの会」が、あなたのお話をじっくりと聴きます。
お話した内容の秘密は厳守します。安心してお越しください。

○日 時：3月2日（月）、16日（月）午後1時~3時 ○場 所：鶴遊館 栄養指導室

☆からだ すっきり！さっぱり！健康運動教室のお知らせ



○開催日：3月2日（月）、5日（木）、12日（木）、16日（月）、19日（木）、23日（月）、
30日（月）*運動できる服装でおいでください。お茶、水、タオルをお持ちください。

○時 間：午前10時~11時 申し込み不要 ○場 所：鶴遊館

☆新型コロナウイルス感染症について

中華人民共和国湖北省武漢市を中心に、新型コロナウイルス感染症が発生しており、国内でも感染者が確認されています。主な症状は発熱、全身倦怠感、乾いた咳などで、風邪やインフルエンザと同様に、一人ひとりのマスクの着用やこまめな手洗いなどが重要となります。

過剰に心配することなく、不要不急の外出を控えながら、通常感染症対策に努めてくださるようお願いいたします。

【厚生労働省電話相談窓口】電話番号：0120-565653 受付時間：午前9時~午後9時

F A X：03-3595-2756（電話での相談が難しい方）

【帰国者・接触者相談センター】五所川原保健所 -ご心配やご不明な点があれば、まずはお問い合わせください-

電話番号：0173-34-2108 時間：午前8時30分~午後5時15分

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのほすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクが正しい

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う