令和３年

町の保健だより

連絡先：健康保険課 健康長寿班（内線 131～136）

新型コロナウイルス感染症について～感染防止にご協力をお願いします～

〇人との距離や換気を心がけましょう。　〇手洗い・マスクの着用などを徹底しましょう。

≪発熱などの症状がある場合の相談・受診方法について～12 月 1 日から変わりました～≫

★かかりつけ医がいる方

・まずは、かかりつけ医等に電話相談

・かかりつけ医等、相談先の医療機関が、対応可能の場合：指定された時間に受診
　　対応不可の場合：他の診療・検査医療機関を案内

※年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）にかかりつけの医療機関が休診の場合は、県コールセンターへ電話相談するようお願いします。

★かかりつけ医がいない方

県コールセンター（新型コロナウイルス感染症コールセンター）に電話相談

TEL　0120-123-801　フリーダイヤル、24 時間受付（土日・祝日・年末年始含む）

★新型コロナウイルス感染症患者と接触したなど、心当たりがある方（症状に関わらず）

受診・相談センター（五所川原保健所）に電話相談　　TEL　0173-34-2108

《感染について心配な方》	・厚生労働省電話相談窓口	TEL　0120-565653
	・受診・相談センター（五所川原保健所）	TEL　0173-34-2108
《健康面・予防方法について心配な方》	・県コールセンター	TEL　0120-123-801
	・役場　健康保険課	TEL　22-2111

各種行事について

会場内の換気、人と人との適切な間隔確保、来場者の検温や体調確認、従事者のマスク着用、手洗い・手指消毒の徹底など感染症対策に留意した上で開催します。

～新型コロナウイルス感染症対策に関するお願い～

◎下記に該当する方は、参加を控えてくださるようお願いいたします。

1. 当日及び過去２週間以内に、37.5℃以上の発熱や咳などの風邪症状、だるさ（体調不良）がある場合
2. 過去 2 週間以内に、本人または同居する方において、新型コロナウイルス感染者及びその疑いがある方との接触がある場合

◎来場する際は、マスクを着用してくださるようご協力お願いいたします。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止となる場合があります。ご了承ください。

介護予防事業に関する一部の教室

ヨーガ、フラダンス、ココリラ体操等を開催します。詳細は別紙チラシをご覧ください。

からだ　すっきり！　さっぱり！　健康運動教室

★開催日・対象地区　※密集・密接を防ぐため、行政区ごとに参加できる日を指定します。

＜1 月 28 日（木）＞

稲元、米元、掛元、稲川、桂井、田の尻、尾原、前中野、後中野、木筒、間山、野木、大巻、新田子、亀田、強巻、派立、寺町、仲町、本町、駅前通り、田中町、桜町、鶴寿団地

＜1 月 18 日（月）＞

富士見町、公園通り、文化通り、菖蒲川、鶴泊、大性、山道、中野、胡桃舘、境、松倉、横萢、沖、東瀬良沢、西瀬良沢、鷹ノ尾、駅東町、相原町、みどり町、あさひ町

★場　所：鶴遊館　　＊申込み不要です。＊運動できる服装でおいでください。

★時　間：午前 10 時～11 時（受付 9 時 30 分～）　　＊お茶、お水、タオルなどをお持ちください。

※会場には 9 時 30 分以降にお越しください。ご協力をお願いします。

「傾聴サロン」でほっこり、すっきりしませんか

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：1 月 4 日（月）、18 日（月）午後 1 時～3 時　　★場　所：鶴遊館　栄養指導室