

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～

- 人との距離や換気を心がけましょう。
- 手洗い・マスクの着用などを徹底しましょう。
- 一人ひとりの行動が感染防止につながりますので、ご協力をお願いします。

### 《発熱などの症状がある場合の相談・受診方法》

★まずは、かかりつけ医等に電話相談

★かかりつけ医がない方・・・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。

◎当日及び過去2週間以内に、本人または同居する方において、下記のいずれかに該当する場合は参加を控えてくださるようお願いいたします。

1. 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. 県外との往来がある場合または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をお願いいたします。

※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、ココリラ体操等の開催については、4月中旬配布のチラシでお知らせします。

## 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。



<4月19日(月)>

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

<4月26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、胡桃館、境、松倉、横沓、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

★時 間：午前10時～11時（受付9時30分～）

※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：4月5日(月)、19日(月) 午後1時～3時

★場 所：鶴遊館 栄養指導室

