

令和5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）

◆新型コロナワクチンに関するお知らせ◆

令和5年春開始接種【12歳以上】

- ・実施期間：令和5年5月～8月まで
 - ・対象：初回接種（1・2回目）を終了し、前回接種日から3か月以上経過した①～③のいずれかに該当する方
 - ①65歳以上の方 ②12～64歳の基礎疾患等を有する方 ③医療従事者、介護・障害者施設等の従事者
 - ・【65歳以上の方】接種券は、予約受付時に混み合うことを避けるために、前回接種日の早い順に小分けにして発送します。
 - ・【12～64歳の方】基礎疾患等を有する方や医療従事者、介護・障害者施設等の従事者で対象となる方は、電話でご予約ください。接種券は、予約後にお届けします。
- ◇予約方法：予約・相談専用電話 **TEL 0173-22-6001**（平日 午前9時～午後4時30分）
LINE、Web サイトからも予約可能です。

小児接種【5～11歳】及び乳幼児接種【生後6か月～4歳】

- ・小児初回接種（1・2回目）及び小児追加接種、乳幼児初回接種（1・2・3回目）は、広域接種（西北五医療圏域）を行っています。
- ◇予約方法：五所川原市新型コロナワクチンコールセンターに電話予約
TEL 0173-26-7751（月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分）
- ※接種を判断する材料として、接種券に同封している「厚生労働省新型コロナワクチン接種についてのお知らせ」を参考にしてください。

◎詳細は、4月14日に毎戸配布したチラシをご覧ください。

◎各接種の対象年齢は、接種時点の満年齢です。 ◎転入された方や接種券を紛失された方は、お問い合わせください。

★県が設置しているワクチン接種会場については、県ホームページ「武田社ワクチン（ノバックス）接種のお知らせ」をご覧ください。 県営ワクチン接種コールセンター TEL 0570-007-811（午前9時～午後6時 土日祝日を除く）

◆新型コロナウイルス感染症対策について◆

《新型コロナに関する各種問い合わせ・医療機関の紹介、健康面（後遺症含む）・予防方法等》

- ・青森県新型コロナウイルス感染症総合電話相談 TEL 0570-065-965（24時間対応、土日・祝日含む）
- ・厚生労働省電話相談窓口 TEL 0120-565653
- ・役場 健康保険課 TEL 22-2111

介護予防事業 ※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：7月21日（金）、7月28日（金）
- ★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。



「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：7月3日（月）午後1時～3時
- ★場所：鶴遊館 栄養指導室



町食生活改善推進員（みつば会）による調理実習のお知らせ

今年は「郷土料理」の調理実習を4回シリーズで行います!

- ★日時：7月11日（火）午前10時～11時30分
 - ★場所：鶴遊館 調理室
 - ★対象：どなたでも参加できます
 - ★持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ）、持ち帰り容器
 - ★参加費：100円（当日徴収します）
 - ★申込：7月7日（金）まで健康長寿班へ
- ※試食はせず、作ったものはお持ち帰りいただきます。

- ・若い世代にも伝えていきたい!
- ・今さら聞けない、おふくろの味!
- ・基本の作り方に加えて簡単レシピもご紹介!

★メニュー：紅しょうがが入りいなりずし、いかずし



発熱、のどの痛み、咳などの症状、だるさ（体調不良）がある場合は、各種行事への参加を控えてくださるようお願いいたします。また、来場する際はマスクの着用にご協力をお願いします。

集団婦人健診のお知らせ（全部無料!）

- ★婦人健診（子宮頸がん・卵巣がん検診、乳がん検診）
 - ★期間：6/25（日）～6/27（火）、7/12（水）～7/15（土）の計7日間
- 今年度対象で、まだ申し込んでいない方、申し込みを忘れていた方は、今からでも間に合います。また、申込書に「受けない」と記入して提出された方も変更可能です。ぜひご連絡ください。

