

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年秋開始接種【12歳以上】

- ・実施期間：令和5年10月～令和6年3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12歳以上の方
- ・ワクチンの種類：オミクロン株 XBB 対応ワクチン
- ・接種券等：接種券は、初回接種（1・2回目）を終了した方に順次発送します。  
予約受付時に混み合うことを避けるために、ワクチンの供給状況に応じ、小分けにして発送します。  
接種券に同封するチラシの「予約開始日時」以降に予約して下さるようご協力をお願いします。



### 小児接種【5～11歳】及び乳幼児接種【生後6か月～4歳】

- |                      |                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 小児<br>令和5年<br>秋開始接種  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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5～11歳の方</li> <li>・ワクチンの種類：小児用オミクロン株 XBB 対応ファイザー社ワクチン</li> <li>・接種方法：小児接種は、<b>11月と12月に集団接種</b>を行います。</li> </ul>           |
| 乳幼児<br>令和5年<br>秋開始接種 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・対象：初回接種（1・2・3回目）を終了し、前回接種日から3か月以上経過した生後6か月～4歳の方</li> <li>・ワクチンの種類：乳幼児用オミクロン株 XBB 対応ファイザー社ワクチン</li> <li>・接種方法：乳幼児接種は、<b>広域接種（西北五医療圏域）</b>を行っています。</li> </ul> |
- ・接種券等：初回接種（小児1・2回目または乳幼児1・2・3回目）を終了した方に、10月以降順次発送します。  
接種日時や予約方法等の詳細は、接種券に同封するチラシをご覧ください。  
※接種を判断する材料として、接種券に同封する「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、9月15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、健康保険課までお問い合わせください。

◎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。

## ◆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）・予防方法等の相談》

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

### 介護予防事業 ※詳細は「社協だより」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：10月2日（月）、10月3日（火）
- ★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

鶴岡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：10月2日（月）、10月16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

「郷土料理」4回シリーズの第3弾です!!

- ★日 時：10月31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 ※先着16名まで
- ★持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ）、持ち帰り容器
- ★参加費：200円（当日徴収します）
- ★申 込：10月27日（金）まで健康長寿班へ

- ・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：赤飯、ごままんま、茄子のしそ巻き
- ※試食はせず、作ったものはお持ち帰りいただきます。

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。

### 献血のお知らせ

- ★日時：10月24日（火）午前10時～12時、午後1時15分～4時
- ★場所：役場国際交流会館 101 研修室