

令和5年



12月



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◆

★予約状況に応じ、徐々に日程を縮小させていただく予定です。接種を希望する方は、早めのご予約をお願いします。

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ています。
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 令和5年 秋開始接種	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ワクチンの種類：小児用オミクロン株 XBB 対応ワクチン ・接種方法：小児接種は、<u>12月に集団接種</u>を行います。
乳幼児 令和5年 秋開始接種	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ワクチンの種類：乳幼児用オミクロン株 XBB 対応ワクチン ・接種方法：乳幼児接種は、<u>広域接種（西北五医療圏域）</u>を行っています。

・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、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](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。

※12～18歳（小学6年生～高校生相当まで）、小児（5～11歳）、乳幼児（生後6か月～4歳）の方は、電話予約のみとなります。

◆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 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「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：12月8日（金）、12月11日（月）
- ★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：12月4日（月）、12月18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4弾です!!

- ★日時：12月12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（ハンダナ）、持ち帰り容器
- ★参加費：200円（当日徴収します）
- ★申込：12月8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：けの汁、人参子和え、うんぺい
- ※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。

12月1日は世界エイズデーです

エイズは、HIVというウイルスに感染することで起こる病気です。感染が心配な方は早めに検査を受けましょう。保健所では、匿名・無料で検査を受けることができます。電話またはインターネットで予約が可能です。

五所川原保健所 相談・予約専用電話：0173-33-1090 青森県庁 HP：「相談・検査（青森県 STOP AIDS）」