

## 発熱などで受診時の相談先

11月2日に、県は「発熱等診療予約センター」を開設しました。相談先は11月6日現在のもので、今後変更される場合があります。

### 発熱などの症状がある場合、まずはかかりつけ医へ

発熱などの症状がある場合は、まずかかりつけ医に電話で相談しましょう。かかりつけ医がなかったり、受診できない場合は、次の「発熱等診療予約センター」へ連絡しましょう。

### かかりつけ医がない・受診できない場合は「発熱等診療予約センター」

かかりつけ医がない・受診できないときに、発熱・咳・咽頭痛のいずれかを含む症状がある場合は「発熱等診療予約センター」へ相談しましょう。

**発熱等診療予約センター ☎(0570)048914**

(午前9時～午後9時受け付け)

一部IP電話などで繋がらない場合は☎045(285)1015、電話での相談が難しい方は☎045(633)3770へ。

### 一般的な質問などは「新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル」「厚生労働省電話相談窓口」

#### 【新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル】

次のような相談は「新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル」をご利用ください。番号プッシュ操作により質問内容ごとに窓口へつなぎます。

- ①感染の不安、健康や医療に関すること、COCOA、濃厚接触者に関すること
- ②協力金に関すること
- ③神奈川警戒アラート、大規模イベントの事前相談
- ④経営相談
- ⑤LINEコロナお知らせシステム、その他

#### 新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル

**☎(0570)056774**

(①は24時間受け付け。②③④は平日午前9時～午後5時受け付け。電話での相談が難しい方は☎045(633)3770へ)

#### 【厚生労働省電話相談窓口】

☎0120(565)653 (午前9時～午後9時受け付け。電話での相談が難しい方は☎03(3595)2756へ)

担当 健康づくり課 ☎046(252)7225 ☎046(255)3550

## ますますげんき教室 1月コース

担当 介護保険課

☎046(252)7084  
☎046(252)8238

65歳からの健康寿命を伸ばすための運動、要介護状態予防の口の健康管理やストレッチなどを学びます。動きやすい服装でお越しください。

○とき

### 【木曜午前コース】

令和3年1月7日～2月4日の毎週木曜日(全5回) 午前9時45分～11時15分

### 【金曜午前コース】

令和3年1月8日～2月5日の毎週金曜日(全5回) 午前9時45分～11時15分

### 【木曜午後コース】

令和3年1月7日～2月4日の毎週木曜日(全5回) 午後1時45分～3時15分

令和3年1月15日～3月12日の毎週金曜日(2月5日、3月5日)

○対象

市内在住の65歳以上の方

○定員 各コース16人程度(多数抽選。抽選結果は12月25日(金)ごろに郵送で通知)

○持ち物 筆記用具、汗ふきタオル、室内用運動靴

○申込み方法 11月16日(月)～12月4日(金)に電話、フ

ックスまたは直接担当へ

## 頭も体も活性化！

担当 介護保険課

☎046(252)7084  
☎046(252)8238

認知症予防に効果的といわれるコグニサイズを取り入れた運動やグループワーク、簡単な測定などを取り入れ、楽しく認知症予防を学び、自分でできる効果的

なウォーキング方法の習得を目指します。動きやすい服装と靴でお越しください。

## 健康講座「冬の水分補給」

担当 介護保険課

☎046(252)7084  
☎046(252)8238

森永乳業株式会社で栄養

を学びます。

の研究を行う方々を講師に

招き、マスクの着用やエアコンの利用で空気が乾燥する中で、水分摂取の重要性や効率的な水分摂取の方法

を学びます。

を学びます。

## 「お口の健康」オーラルフレイル講演会

担当 介護保険課

☎046(252)7084  
☎046(252)8238

要介護状態につながるフレイル(虚弱)は、早期発見・対処が大切です。生活に取り入れられるフレイル予防の講座を開催します。動きやすい服装と靴でお越しください。

低下を招くような負の連鎖を予防する方法を学びます。

要介護状態につながるフレイル(虚弱)は、早期発見・対処が大切です。生活に取り入れられるフレイル予防の講座を開催します。動きやすい服装と靴でお越しください。

要介護状態につながるフレイル(虚弱)は、早期発見・対処が大切です。生活に取り入れられるフレイル予防の講座を開催します。動きやすい服装と靴でお越しください。

○とき 12月10日(木) 午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)

○ところ ハーモニーホール座間2階大会議室

○講師 市歯科医師会 武藤昇歯科医師

○定員 25人程度(申込順)

○内容 年齢が上がることで起こる、口に関するさまざまな衰えを放置し、口の機能低下、摂食機能障がいから、心身の機能

低下を招くような負の連鎖を予防する方法を学びます。

要介護状態につながるフレイル(虚弱)は、早期発見・対処が大切です。生活に取り入れられるフレイル予防の講座を開催します。動きやすい服装と靴でお越しください。

要介護状態につながるフレイル(虚弱)は、早期発見・対処が大切です。生活に取り入れられるフレイル予防の講座を開催します。動きやすい服装と靴でお越しください。

障がいから、心身の機能

低下を招くような負の連鎖を予防する方法を学びます。

要介護状態につながるフレイル(虚弱)は、早期発見・対処が大切です。生活に取り入れられるフレイル予防の講座を開催します。動きやすい服装と靴でお越しください。

要介護状態につながるフレイル(虚弱)は、早期発見・対処が大切です。生活に取り入れられるフレイル予防の講座を開催します。動きやすい服装と靴でお越しください。