



# あおもり 健康づくり通信

## 6月から地区ごとのイベントやリーダー活動を再開します！

新型コロナウイルス感染症の影響により、健康づくりリーダーの各地区の活動を中止しておりましたが、感染予防等の必要な対策を行った上で、6月から各地区のイベントやリーダー活動を再開いたします。

今後は、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を徹底し、活動していきましょう。

月ごとのイベントや活動の情報は随時、青森市のホームページでもお知らせしていきます。



あおもり健康づくりリーダー



で検索！

## 令和元年度 健康づくりリーダー活動実践報告会 および 令和2年度 健康づくりサポーター育成研修会 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、延期とお知らせしていた令和元年度の健康づくりリーダー活動実践報告会と令和2年度の健康づくりサポーター育成研修会は中止とさせていただきます。

なお、今年度の健康づくりリーダー育成ゼミは開催に向けて準備を進めており、後日改めてお知らせします。



## 運動実践講座の動画データ差し上げます



H29年度の健康づくりリーダー・サポーター学習会 運動実践講座 (近藤 文俊 氏)  
これだけはマスターして伝えてほしい 筋トレ ワン・ツー・スリー! データDVDを  
先着20名に差し上げますのでご希望の方はご連絡ください。

※このDVDは家庭用のDVDプレーヤーでは再生できませんが、  
パソコンのメディアプレーヤーで視聴可能です (Windows、Macどちらでも視聴可。)



連絡先：青森市保健所健康づくり推進課

健康寿命対策室 直通 TEL 017-718-2912



みんなで  
意識

活動する時の

基本の  
感染予防

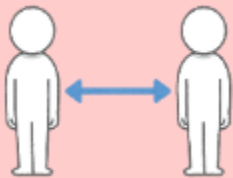


## 安全に楽しく活動するために、気をつけたい4か条

活動を再開するにあたり、大切なのは、感染予防をしながら安全に活動することです。そこで、活動の際、みなさんに気をつけてもらいたい4か条をお伝えします。リーダーさんを中心に参加者のみなさんにも声掛けをお願いします。

### ①距離をとり、対面しない

人との間隔は、できれば2m、最低でも1m空けて、対面しないようにしましょう。



### ②こまめに換気する

こまめに換気をして室内の空気を入れ替えましょう。



### ③体調チェック、無理しない



体調がすぐれない場合は、無理せず、自宅で休みましょう。

持病がある場合はより注意して体調管理をしましょう。

### ④基本の感染予防を



咳エチケット、手洗いなど基本の感染予防を徹底して安全に楽しく活動しましょう。

## 4か条に加えて…

新型コロナウイルス感染症との戦いは、長期戦になることが考えられます。感染に対する過度な不安から差別や偏見などが生まれないよう、それぞれの立場でできることを行い、みんなで気持ちを一つに乗り切っていきましょう。

### お問合せ先

青森市健康寿命延伸会議事務局 青森市保健所健康づくり推進課

〒030-0962 青森市佃2丁目19番13号 TEL: 017-743-6111 FAX: 017-743-6276