

千葉県コールセンター
☎0570(200)613
全日24時間

健康づくり課
☎(24)8070
平日8:30~17:15

電話相談窓口があります

厚生労働省 電話相談
☎0120(565)653
全日9:00~21:00

帰国者・接触者相談センター
(海匠健康福祉センター内)
☎0479(22)0206
平日9:00~17:00

POINT_3

電話相談

感染予防のこと、心配な症状が出たときの対応などをご相談ください。



新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づく国の緊急事態宣言が発令されています。
不要不急の外出自粛を徹底してください。健康維持のための散歩

「検査が無料で受けられる。マイナンバーカードが必要」「(携帯電話会社名からのメールで)事態終息まで毎月助成金を限定配布する」などといった新型コロナウイルスに便乗した消費者トラブルの相談が増えています。

行政から委託されたという業者などの電話や訪問、心当たりのない送信元からのメール・SMSなど、怪しい・おかしいと思うものは無視しましょう。

正確な情報をもとに
冷静な対応を

POINT_4

詐欺に注意

少しでもおかしいと感じた場合やトラブルに遭った場合はご相談ください。

消費生活センター
☎(24)8194

やジョギング、仕事や生活の維持に必要な外出は自粛対象ではありません。自宅のできる運動も推奨されています。
また、感染した方への配慮をお願いします。

願います。
どうか不確実な情報やデマに惑わされて詮索や差別をすることがないように、適切な行動をお願いします。

椅子からの立ち上がり

♪富士山

頭を雲の上に出す

四方の山を見下ろして



足を肩幅に開き、足裏はしっかり床につける。8拍かけておじぎをするようにゆっくり立ち上がる。背中をまっすぐにして立ったら、8拍かけてゆっくり座る。1曲分くり返す

誰でもかんたんにできる
筋力アップ体操

POINT_5

プラチナ体操

プラチナ体操は開始から6年目を迎え、市内50団体が活動しています。

歌を口ずさみながら椅子を使ってゆっくりと行いましょう。足の横上げはおもりをつけるとなお効果的です。

新型コロナウイルスが落ち着くまでは自宅で各自取り組みましょう。その後は、近所の皆さんと集まって楽しく体操しましょう。「やってみたい!」という人の連絡をお待ちしています。

問 高齢者福祉課 ☎(24)8754

足の横上げ

♪旅愁

足先を上げる

秋の夜



つま先は正面を向いたまま、4拍で片足を真横に上げる。体が横に倒れないように4拍で足を下す。1曲分くり返す

