

2,300人*
が参加中!

※7月31日現在

かまいし健康チャレンジポイント

健康づくりをすることでポイントがたまり、満点になった人は1,000円分のギフトカード（または電子マネー）がもらえるお得で楽しい制度です。従来の紙カードの他、LINEでも気軽に参加できます。詳しくは、市のホームページからご覧ください。



市のホームページ



ウォーキングスポットを増設しました

市内に3カ所あったウォーキングスポットを、14カ所に拡大しました。ウォーキングをして、各所に設置している二次元コードを読み取ると1ポイント獲得できます。（取り組み2時間ごとに可能）

栗橋地区	① 橋野どんぐり広場産直 ② 栗林地区コミュニティ消防センター
鶴住居地区	③ 片岸公園 ④ 尾崎アスレチック公園
釜石地区	⑤ グリーンベルト ⑥ 薬師公園
中妻地区	⑦ 新町公園 ⑧ 桜木町多目的広場
小佐野地区	⑨ 定内公園（とんがり公園） ⑩ 野田北公園（りす公園）
甲子地区	⑪ 市球技場 ⑫ 道の駅 釜石仙人峠
平田地区	⑬ 岩手県水産技術センター
唐丹地区	⑭ 本郷元青年クラブ集会所広場

ウォーキングをしたら
このポスターを
読み取って
ポイント獲得



各地をウォーキングして ポイントを獲得しよう

- 一部スポットには周辺を巡る6,000歩（約4km）を目安にしたウォーキングコースを掲示しています。詳しくは、市のホームページをご覧ください
- ポイントの獲得はウォーキングをしてから行いましょう
- こまめな水分補給も忘れずに



紙カード版

事業所の取り組みやサークル活動で ポイントがたまります

対象になる活動(例)

職場の健診やがん検診、事業所独自の健康づくり活動（ラジオ体操、ウォーキングなど）

対象 18歳以上（高校生を除く）で、市内に住所または勤務地を有する人

期限 12月28日(水)

特典 30ポイントためると1,000円分の商品券または電子マネー「PayPayギフトカード」がもらえます ※PayPayギフトカードは、令和5年2月から順次配信予定

申請～ポイント獲得の方法

- ① 市のホームページから「健康づくり活動申請書」をダウンロード
- ② 申請書を、活動実施の7日前までに市健康推進課へメールかFAXで提出
- ③ 市健康推進課から「【LINE版】二次元コード」、必要に応じて「【紙カード版】シール」を送付します
- ④ 活動時に二次元コードを読み取る、またはシールによりポイントを獲得します



新型コロナウイルス

適切な行動で感染拡大を防ぎましょう

感染を拡大させないために、発熱などの症状のある人は同居者と距離を取って生活し、外出を控えましょう。また、医療機関などに電話で相談の上、受診しましょう。これまでと同様、手洗いや手指消毒、換気や三密を避けるなどの基本的な感染対策の徹底をお願いします。

発熱などの症状がある人

外出を控え、**医療機関等に電話で相談の上、受診**しましょう。

- 【相談先】**
- ① かかりつけ医
 - ② 受診・相談センター（相談先の医療機関に迷う場合） ☎019-651-3175
- ※受診・相談センターは感染拡大に伴い非常に繋がりにくい状況です

【市内の診療検査医療機関】

- | | |
|------------------------|--------------------|
| ●釜石しょうけいクリニック ☎27-8571 | ●神林医院 ☎23-6635 |
| ●県立釜石病院 ☎25-2011 | ●釜石厚生病院 ☎23-5105 |
| ●国立病院機構釜石病院 ☎23-7111 | ●せいてつ記念病院 ☎23-2030 |
| ●小笠原内科クリニック ☎25-2580 | ●小泉医院 ☎23-5157 |
| ●釜石のぞみ病院 ☎31-2300 | ●平野内科医院 ☎22-1273 |
| ●堀耳鼻咽喉科眼科医院 ☎22-1005 | |

※感染拡大により医療機関の負荷が増大しています。医療機関を受診する場合は、できるだけ、平日や日中に相談・受診しましょう

症状はないものの感染の不安がある人（濃厚接触者に該当しない人）

市内4カ所の調剤薬局に電話で相談の上、**無料検査**を活用しましょう

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| ●中田薬局 小佐野店 ☎21-3355 | ●中田薬局 松倉店 ☎23-1230 |
| ●パルム薬局 ☎22-3353 | ●調剤薬局ツルハドラッグ 釜石店 ☎31-2268 |

職場や学校などから濃厚接触者として連絡のあった人

症状がない場合でも自宅待機をお願いします。陽性患者と最後に接触があった日の翌日から5日間の外出自粛と7日間ご自身で健康観察を行ってください。

発熱などの症状がある場合は、直接、医療機関には行かず、かかりつけ医などに電話で相談するか、釜石保健所（☎25-2710 [月～金曜日、8時30分～17時15分]）に相談しましょう。

濃厚接触者とは？

新型コロナウイルス感染症患者と、感染可能期間中（感染症患者が発症する2日前から入院・療養を開始するまで）に接触した人で、次に該当する人

- 同居あるいは長時間の接触（車内・航空機内等を含む）があった
- 適切な感染防護なしに患者を診察、看護もしくは介護した
- 患者の痰や体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い
- 手で触れることのできる距離（目安1m）で、必要な感染予防策なしで、患者と15分以上の接触があった（周囲の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断）

（国立感染症研究所「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領」）