



新型コロナウイルスワクチン集団接種について

●お問い合わせ 新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎76-3821 (健康福祉課)

8月中旬より、主に64歳以下の方を対象とした集団接種を始めます。日時等詳細については、接種券とともに送付する案内をご覧ください。

16歳～59歳接種券発送予定日：7月20日ごろ

*お手元に届くまで
数日かかることがあります

※12歳～15歳の方の接種券は別途お送りします。 ※年齢は令和4年3月31日時点のものです。
※65歳以上の集団接種は7月30日で終了しますが、未接種ご希望される方もこの機会に接種できます (要予約)

予約受付開始日

※年齢は令和4年3月31日時点のものです

区 分		予約受付開始日
1	60歳以上でまだ接種を受けていない方	7月28日(水) 午前10時～ ※電話予約のみ
2	59歳以下で、 ア) 基礎疾患等をお持ちで通院・入院中の方(注) イ) BMI 30以上の方	
3	2に該当しない59歳以下の方は、ワクチンの供給状況をみながら年齢順にご案内します。 詳細は接種券の発送とあわせてお知らせします。	

(注) 基礎疾患をお持ちの方、BMI 30以上の方は優先的に予約ができます。基礎疾患の証明に診断書等は必要ありませんが、予約票の質問事項に病名・通院/入院している医療機関名等を記載してください。接種当日、予約の際に確認いたします。

基礎疾患等の対象となる主な範囲 ※いずれも接種に際し、診断書は不要

ア) 以下の病気で通院または入院している方
(この他にも該当する病気等があります。詳しくは接種券と一緒に送付する説明書をご覧ください)
・慢性の呼吸器の病気、慢性の心臓病(高血圧含む)、慢性の腎臓病、慢性の肝臓病 ・糖尿病
・血液の病気(鉄欠乏性貧血は除く) ・睡眠時無呼吸症候群 ・免疫機能が低下する病気(悪性腫瘍を含む)等

イ) BMI 30以上の肥満の方
・BMIの計算方法 [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] (例) 身長1.7mで体重約87kg等

予約の順番が来たとき：予約方法

- ① 予約の際はお手元に接種券をご準備ください。(券番号が必要)
➡ ワクチンは2回接種します。予約の際にはご注意ください。
- ② 電話またはインターネット(スマートフォン、パソコン等)から予約できます。差し支えなければインターネット予約をご利用ください。

●電話予約

・新型コロナウイルスワクチンコールセンター
【電話番号】 ☎0973-76-3870 【予約可能時間】 平日の午前9時から午後5時まで

●インターネット予約

・予約サイト <https://jump.mrso.jp/444618/>
・九重町ホームページから入ることもできます



◀ 新型コロナウイルスワクチン接種予約サイト
【インターネットからは24時間予約できます】

★ワクチン接種は、完全予約制です。予約をされていない場合は、会場に来られても接種できません。

個別接種について 集団接種を先行して開始します。各医療機関での個別接種は時期が下がりますので、差し支えなければ集団接種をご利用ください。なお、個別接種に関する各医療機関へのお問い合わせは業務の支障になりますのでご遠慮ください。

熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

マスク着用や外出の自粛が続いており、今年も熱中症の危険性が高まっています。

外出の自粛で運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすいからだとされています。さらにマスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になる可能性が高まります。

高齢者や子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

いち早く見つけよう！熱中症のサイン



自分で気づくサイン

めまい、立ちくらみ、
筋肉のこむら返り、
手や口のしびれ、脈が速い、
汗がふいてもふいても出てくる



他の人が気づくサイン

顔色が悪い



自分で気づくサイン

頭がガンガンする、吐き気がする、体がだるい

他の人が気づくサイン

嘔吐している



他の人が気づくサイン

顔が赤い、暑そう、意識がない、言動がおかしい、
けいれんしている、まっすぐ歩けない



予防のためのポイント

- (1) のどが渇いていなくても水分をとりましょう
・1時間ごとにコップ1杯 ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- (2) 暑さを避けましょう
・涼しい服装、日傘や帽子 ・外でもなるべく日陰に
- (3) 屋外で人と2メートル以上の距離を確保できる場合はマスクをはずしましょう
・マスクをしての激しい運動は避ける
- (4) 室内温度が28℃を超えないように調整しましょう
・扇風機やエアコンを使う ・すだれやカーテンで直射日光を防ぐ ・打ち水は夕方が効果的
- (5) 暑さに負けない体をつくりましょう
・3食しっかり食べる ・日常的に運動をする ・快適な環境でよく睡眠をとる

しっかり予防!



「このえ健康ダイヤル」は、24時間無料でご利用いただけます！

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

心や体の健康などについて、また、休日・夜間の医療機関情報や病気やけがへの対処の仕方、お子さんの急病等の対処方法等アドバイスします。通話料は無料です。プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください。



0120-511-658

(24時間年中無休無料健康相談)