



65歳
以上の方

新型コロナウイルス ワクチン接種が始まっています

～電話予約からワクチン接種までの流れ～

町から『ワクチンの接種券』が届きます。
届いたら必ず中の書類を確認しましょう。


ワクチンの供給に合わせて、対象となる方に接種券をお送りしています。
接種券が届いた方から予約が可能です。



ワクチン接種は電話予約が必要です。
城辺保健福祉センター ☎73-7400 に連絡

医療機関への直接の電話予約はできません。

- 同封の「新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ」と筆記用具をお手元に準備してお電話ください。
- 接種可能な日時、場所(医療機関、集団接種会場)をご案内します。



接種当日は届いた **予診票一式** と **お薬手帳**、**本人確認できるもの(健康保険証など)** を持参し、**予約した時間までに受け付けをしてください。**

- ※ 予約の変更は73-7400にお電話ください。
- ※ 予診票は必ず記入をしてください。
- ※ 肩の出る服装(半袖)で接種を受けてください。



新型コロナウイルスワクチン接種について

○ワクチンの効果

今回接種するのは**ファイザー社製ワクチン**です。
新型コロナウイルス感染症の発症を予防します。
発症予防効果は**約95パーセント**と報告されています。

○接種回数・間隔

2回接種です。**3週間の間隔**で接種します。
筋肉内に注射をします。



○接種を受けた後の注意点

ワクチンを接種した後、15分以上(過去にアナフィラキシーを含む重いアレルギー症状を起こしたことがある方は30分以上)接種を受けた施設でお待ちいただき、体調に異常を感じた場合は速やかに医師に連絡してください。

副反応について

ワクチン接種後、比較的起きやすい副反応として以下のような症状があります。

発熱

接種した
部位の痛み

頭痛

疲労・倦怠感

寒気

関節・筋肉
の痛み

など…

先行接種における厚生労働省の中間報告(R3.4.9現在)では、副反応として、1回目2回目ともに接種部位の痛みを感じる方が多く確認されました。また1回目より2回目に発熱が多く確認されました。接種部位の痛み、発熱いずれも接種3日後には軽快しています。



医療機関の受診に関するお願い

風邪症状（発熱・せき・喉の痛み・鼻水など）で
受診する場合 ※数日前の発熱を含む

**受診する前に
必ず医療機関に電話**

かかりつけ医や
身近な医療機関



以下のような行動は
控えましょう!!

- × 普段受診している病院なので電話をかけずに受診する。
- × 体調はよくないけど、病院を受診した後で外出（出勤・登校など）する。



「かかりつけ医がない」「どこを受診するか迷う」などの場合は、
『受診相談センター』（24時間受け付け）までご連絡ください。

☎ 089-909-3483



- ◎ 皆さまの安全を守るため、医療体制を維持するため、必ず事前に電話をしてから受診しましょう。
- ◎ 体調が悪い場合は、まずは休むことが重要です。

コロナに関する一般的な相談は

一般相談窓口

☎ 089-909-3468

健康面のご不安・ご心配など健康相談は

城辺保健福祉センター

☎ 73-7400





With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために ご高齢の方へ

最近、こんな事ありませんか？

⚠️ こんな人は要注意

- ✓ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った（例えば週1回未満）
- ✓ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

適度な運動・スポーツは...

- フレイル・ロコモを予防
- 認知症のリスクを下げる など

元気で長生きすることにつながります。



感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底 | <input type="checkbox"/> こまめに換気 |
| <input type="checkbox"/> 3密の回避 | <input type="checkbox"/> 適切な生活習慣 | <input type="checkbox"/> 毎朝の体温測定・健康チェック |
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

座っている時間を減らす



Step2.

片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ



Step3.

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21（第二次）では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は**男性 7000歩**、**女性 6000歩**です。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。
病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。



（左）スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン
スポーツ・運動の留意点と運動事例について（右）

