

新型コロナワクチン 追加接種(3回目)のお知らせ



最新情報は市HPで確認を

市では、新型コロナワクチンの追加接種(3回目)を順次進めています。3回目の追加接種を受けることができる人は、2回目の接種を終了した日から、7カ月以上経過した18歳以上の人です。また、3回目の接種については、市が指定する日時・会場または、かかりつけ医療機関などで接種することになります。対象者には順次接種券を発送しますので、しばらくお待ちください。

※次の人は前倒し接種の対象となっています。(今後変更される場合があります)

- ・6カ月以上 医療従事者等、高齢者施設等の入所者および従事者、病院または有床診療所の入院患者、65歳以上の高齢者

☎健康介護課 TEL22-6838
ID25956

ワクチン接種までの流れ

1 接種券が届く

市から右のような接種券を送付します。接種券が届き、追加接種時期を迎えた人から接種を受けることができます。

※接種日時点で18歳以上の人を対象

封筒の表に接種日時と会場が記載されています。



2 接種日時や接種会場を確認する

追加接種は市が日時・会場を指定します。

封筒に記載してある接種日時と会場を確認し、指定された日に接種を受けることができます。

また、希望する人は、かかりつけ医で接種することもできます。(別途、予約が必要)

お願い

指定日時ごとに対象者分のワクチンを確保しています。ワクチンの廃棄を防ぐために、次のように市の集団接種を受けない人は必ず健康介護課まで連絡してください。

- ・かかりつけ医での接種を希望する人(かかりつけ医で予約をしてから健康介護課にキャンセルの連絡をしてください)※市内医療機関での接種はファイザーワクチンを使用します。
- ・勤務先や入所先などで接種をする人
- ・封筒に記載された日時での接種が難しい人
- ・3回目の接種を見送る人

※今回の集団接種で使用するワクチンは主にモデルナワクチンを予定していますが、ワクチンの供給状況により、ファイザーワクチンを使用する場合があります。

3 ワクチンの追加接種を受ける

ワクチン接種当日は次の持ち物が必要です。

- ・市から届いた封筒の中身一式(A3用紙右側の予診票は事前に記入し、切り取らずに持参してください)
- ・本人確認書類(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど)

注意

山縣市以外の市区町村が発行した接種券を用いて2回の接種を終えてから山縣市に転入した人や海外で2回の接種を受けた人など、自動的に接種券が発送されない人もいます。詳しくは市HPを確認するか健康介護課まで問い合わせてください。

2月は全国生活習慣病予防月間

～ 一無・二少・三多で生活習慣病予防 ～

毎年2月は全国生活習慣病予防月間です。次の一無・二少・三多を意識して、生活習慣の改善を行きましょう。また、生活習慣病を予防するためには、一つでも多くの健康習慣を取り入れていくことが大切になります。ウォーキングや規則正しい生活を心掛け免疫力を高めることで、感染症にかかりにくくなり、がん予防にもつながります。この機会に家族で生活を振り返り、少しでも多くの健康習慣を取り入れてみましょう。

岡健康介護課 TEL22-6838

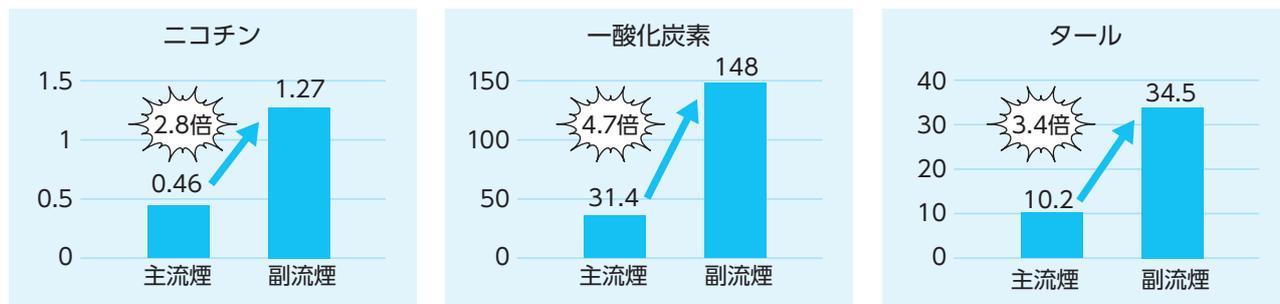
一無(無煙)

- ・たばこには体に悪影響のある成分が多く含まれる。
- ・ニコチン、一酸化炭素は生活習慣病のリスクを高め、タールはがんの発生を促す。
- ・喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク。
- ・たばこの先から出る副流煙には、本人が吸う主流煙よりも多くの有害物質が含まれる。



たばこ1本あたりの発生量(単位: mg)

出典: 厚生労働省



二少(少食・少酒)

《食》

- ・満腹まで食べる習慣をやめ、腹七～八分目くらいでやめる。
- ・よくかんで、三食規則正しく食べる。
- ・偏食をしない。
- ・1日の塩分は男性8g以下、女性7g以下に気をつける。

《酒》

- ・アルコールの摂取量は1日20gまで。
- ・週に2日はお酒を飲まない休肝日を作る。
- ・肝臓は沈黙の臓器。肝臓を守るお酒の飲み方をする。

1日の適量の目安(20g)

お酒の種類	アルコール度数	飲酒量
ビール	5%	ロング缶(500ml)1本
チューハイ	7%	レギュラー缶(350ml)1本
日本酒	15%	1合
焼酎	35%	0.5合
ワイン	12%	グラス2杯弱
ウイスキー	40%	ダブル1杯

三多(多動・多休・多接)

《動》

- ・健康づくりには体を活発に動かすことが大切。

《休》

- ・休養は疲労回復、ストレス解消に効果がある。
- ・1日7～8時間の睡眠をとる。
- ・仕事をしない休日を月6日以上とって、心と体を休める。

《接》

- ・多くの人・事・物に接して創造的な生活を送る。
- ・自分の好きなこと、趣味など多くのことに興味を持つ。

