

新型コロナウイルスの ワクチン接種について

岡保健センター(TEL4798・5675FAX6339・7075)

ワクチン接種券(クーポン券)の配付を開始します

3月下旬以降に、新型コロナウイルスワクチン(以下、新型コロナワクチン)の接種に必要な接種券を65歳以上の高齢者に郵送します。なお、65歳未満の人には、国の接種スケジュールに基づき、4月下旬以降に順次発送します(2月15日現在の情報)。

新型コロナワクチンの接種に関するQ & A

Qワクチン接種は必ず受けないといけませんか。
A接種は強制ではありません。新型コロナワクチンの接種は、効果や安全性、副反応(副作用)のリスクを理解し、自らの意思で決定してもらいます。本人の同意なく、接種が行われることはありません。

Qワクチン接種の順番はありますか。
A医療従事者などから接種が始まり、次に高齢者、基礎疾患がある人、高齢者施設などの従事者に優先して接種する見込みです。なお、確保できるワクチンの量に限りがあるため、接種順位を見直すことがあります。

Q接種回数は何回ですか。
A2回です(ファイザー社製ワクチンの場合)。

Q接種費用はかかりますか。
Aすべて無料です。自己負担はありません。

Qワクチンの副反応にはどのようなものがありますか。
Aワクチン接種後に、接種部位の痛みや頭痛、けん怠感、筋肉痛など、また、まれな頻度でアナ

フィラキシー(急性アレルギー反応)が生じることがあると報告されています。

Qワクチン接種の開始時期はいつになりますか。接種できる場所は決まっていますか。
A国のワクチン供給スケジュールに基づき、4月以降に接種体制を確保できるよう準備を進めています。また、以下の施設を集団接種会場に予定しています。

目黒市民体育館、メイシアター、江坂花とみどりの情報センター、総合運動場、山田市民体育館、千里市民センター大ホール

医療機関での個別接種は関係団体と調整中です。決定しだい、市ホームページ、市報などでお知らせします。

Q住民票が吹田市外にあるのですが、市内で接種を受けることはできますか。
A下宿中の学生や単身赴任者など、やむを得ない事情がある場合は手続きをすれば市内で接種を受けることができます。詳しくは市コールセンター(TEL0570・097・770=3月1日/月に開設予定)へ問い合わせてください。

ワクチン接種について、詳しくは厚生労働省コロナワクチンホームページへ。市ホームページでも情報提供しています。



ワクチンに便乗した詐欺に注意してください

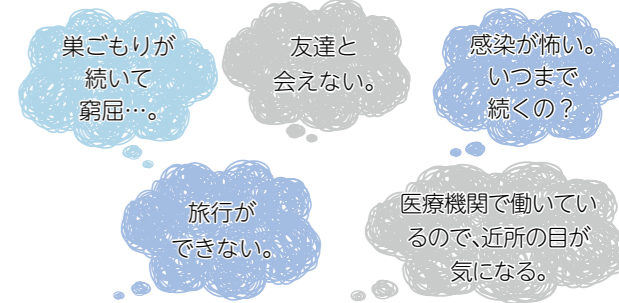
近隣市で、保健所職員を名乗り、「高齢者は優先的にワクチン接種を受けることができるが、予約金の振り込みが必要」などと金銭を要求する電話が確認されています。行政機関が新型コロナワクチンの接種で金銭を要求することはありません。不審なメールや電話は警察へ相談してください。

「こころの健康」を保つために ～withコロナ

岡地域保健課(保健所内TEL6339・2227FAX6339・2058)

感染予防の徹底や外出の自粛など、今までの日常とは異なる生活が続き、気分が晴れない状態になっていませんか。

新型コロナウイルスの感染拡大により、新しい生活様式への転換が必要となりました。環境にうまく順応できない場合、心や体にさまざまな変化が生じやすくなります。ほとんどの場合は一時的なストレス反応で自然に回復していきますが、中には注意が必要な場合もあります。



見逃さないで 心のサイン

- 眠れない状態が何日も続く
- 不安や悲しみなどで涙が止まらない
- 気持ちがコントロールできなくてつらい
- 何もする気にならない
- 自分の体を傷つけたり、物を壊してしまったりする
- 混乱して気持ちがどうしようもなくなる

依存症にも注意

おうち時間の増加や不安な状況が続くと、飲酒量の増加や薬物、ギャンブル、ゲーム、ネットなどにのめり込みやすくなります。適正な飲酒量を心がけ、ゲームなども時間を決めて楽しみましょう。自身でコントロールできず心配なときは、ひとりで抱えず相談しましょう。

「こころの健康」を保つためのヒント

- ①散歩やストレッチなど、体を動かして規則正しい生活をしましょう。また、1日15～30分程度、日光を浴びるとセロトニン*の分泌が促されます。
※脳内神経伝達物質であるセロトニンが減少すると、不安やイライラが強くなります。
- ②誰とも話さない日が続くと心がふさぎやすくなります。電話やオンラインなどをうまく取り入れて、会話する機会を増やしましょう。
- ③リラックスや何かに集中できる時間を持つことは大切です。ふだんできなかったことにも挑戦してみましょう。読書、音楽や映画の視聴、家庭菜園、DIY(工作)など。
- ④情報過多の状況や不正確な情報は、不安になりやすくなります。時間や回数を決めて、国などが発信する信頼できる情報を参考にしましょう。

一人で悩まずに困った時は相談しましょう ～3月は自殺対策強化月間～

こころの健康相談 (地域保健課)	TEL6339・2227 月～金曜日午前9時～午後5時30分
大阪府新型コロナ こころのフリーダイヤル	TEL0120・017・556(3月31日/日まで) 午前9時30分～午後5時
大阪府こころの健康相談 統一ダイヤル	TEL0570・064・556 24時間(3月1日/月)午前9時30分～ 3月31日/日午後5時)
大阪府悩みの相談窓口	 各種相談窓口の一覧ページ

関連イベント こころの健康に関する パネル展

時 3月8日(月)～12日(金)。初日は午前10時30分から。最終日は午後3時30分まで。市役所正面玄関ロビー。

依存症理解啓発府民 セミナー

オンラインで配信。要申し込み。
時 3月16日(火)～31日(水)。