



高い重症化予防効果が得られます (接種費用無料)

1. 接種の対象

- 3回目のワクチン接種から5か月以上経過した
- ①60歳以上の方
 - ②18歳以上60歳未満で基礎疾患(※)を有する方
その他重症化リスクが高いと医師が認める方

2. 接種券

接種券(予診票・案内等)は6月15日以降に3回目接種から5か月以上経過した日の順に発送予定です。
接種には予約が必要ですので、接種券が届きましたら、コールセンター☎0120-616-245やインターネットでご予約ください。

3. 接種の方法等

7月から実施予定です。

- ①個別接種(町内実施医療機関)
(ファイザー社製ワクチン)
- ②集団接種(保健センター等)
(武田/モデルナ社製ワクチン)



4. その他

接種券が届かない場合は、町担当までご連絡ください。

※基礎疾患の範囲

1. 以下の病気や状態の方で、通院/入院している方

慢性の呼吸器の病気・慢性の心臓病(高血圧を含む)・慢性の腎臓病・慢性の肝臓病(肝硬変等)・インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病・血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く)・免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む)・ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている・免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患・神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害等)・染色体異常・重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)・睡眠時無呼吸症候群・重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、又は自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)

2. 基準(BMI 30以上)を満たす肥満の方

BMI 30の目安: 身長170cmで体重約87kg、身長160cmで体重約77kg

18歳以上の3回目接種は、6月18日(土)
(保健センター)で終了になります。

こんにちは

保健師です

梅雨入り前の熱中症にご注意ください!

夏本番となる前、特に梅雨入り前は、暑さに身体が慣れていないこともあって、熱中症に注意が必要です。

私たちは普段から、服装で調整したり、汗をかいたりして、平熱を保っていますが、この調節機能がうまく働かなくなると体内に熱がこもり、めまいや不快感、意識障害などの症状があらわれます。このような状態が「熱中症」です。重症の場合、命にかかわることもあります。

町でも毎年必ず、救急搬送の事例があり、油断は禁物です。重症化しやすい高齢者は特に注意が必要です。体内の水分が失われると血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞などを誘発する可能性もあります。

水分補給の目安と対策

【赤ちゃんの場合】

おむつ替えのタイミングでおむつが乾いたままの状態が2回続いたら、要注意です。母乳やミルク、幼児では水や麦茶などを飲ませましょう。イオン飲料などは、欲しがるからと日常的に飲ませることは、虫歯の原因となるためお勧めしません。体

調を崩して、吐いたり下痢をしているときには、水分が素早く吸収できる赤ちゃん用のイオン飲料が有効です。

【子どもから大人の場合】

コロナ対策でマスクが日常になつていますが、屋外での運動中のマスクは、人との距離を保って、時々外す時間を作りましょう。運動をする前に水分を取っておくこと、途中でも水分を取る時間を決めておきましょう。

忙しくて食事の時間が取れないときも、飲み物だけでも身体に入れておきましょう。お茶や汁ものがなくても食事からはかなりの水分を取っています。

【高齢者の場合】

喉が渇かなくても、積極的に水分を取るようになります。夜のトイレが心配で水分を制限するのは、よくありません。夜間に、目が覚めたら、安心してトイレに行けるよう、明るさや足元など周りの環境を整えましょう。また、水分補給用の飲みものやゼリーなども有効ですが、腎臓病などで治療中の場合は、主治医に相談してから、飲むようにしてください。

問スポーツ健康課

☎内線345 吉田