

## 今後の新型コロナワクチン接種はどうなるの？

### 現在12歳未満の人は接種できる？

接種の対象者は、接種日に満12歳以上の人です。対象者には、接種券を誕生月の前月に送付します。12月以降に満12歳になる人については、接種券の同封資料や市ホームページなどで予約方法や接種会場をご案内します。

### 3回目接種の予定は？

国では、2回目の接種を終了してからおおむね8カ月以上経過した人を対象として、3回目接種（追加接種）を行うことを検討しています。日程など詳しい内容が決まり次第、市ホームページなどでご案内します。

### 11月までに2回接種が終わらない人は？

今まで1回も接種を受けていない人、1回目の接種は受けたが2回目接種の予約ができていない人など、11月までに2回接種が終わらない人は、健康推進課に相談してください。



## ワクチンと併せて、自己免疫力を高めよう

免疫とは、体内に侵入した異物から体を守る仕組みのことです。免疫の主役は「免疫細胞」。白血球の仲間である免疫細胞が、血液やリンパ液によって体中をパトロールしています。「免疫力を高める」とは、この免疫細胞たちが力を発揮しやすい環境を整えることです。免疫力を高めるために、今日からできることを紹介します。

### あなたの免疫力は大丈夫？

- よく風邪をひく
- 風邪が治りにくい
- 口内炎がしやすい
- 湿疹ができています
- 便秘や下痢をしやすい
- 体が冷えている
- 日中眠いし疲れやすい

1つでもあてはまった人は  
免疫力が低下している  
かもしれません…

### 今日からあなたも免疫力アップ！

POINT 01

#### 自律神経のバランスを整えよう

質の良い睡眠をとると免疫細胞が強くなります。「早寝早起き朝ごはん」が一番！

POINT 02

#### 体温を上げよう

体温が1度下がると、免疫力は30%下がるといわれます。体温を上げるには、▶全身の筋肉の7割が集中している下半身を中心に鍛える▶毎日湯船につかる▶体を温める食材をとる—などがおすすめです。

POINT 03

#### 腸内環境を整えよう

免疫細胞の60~70%は腸で働いています。善玉菌が優位な腸になれば、免疫細胞の力も発揮しやすくなります。善玉菌を増やすヨーグルトや発酵食品、便秘改善に役立つ食物繊維を多く含んだ海藻やキノコなどを積極的に食べましょう。



### もうすぐ終了！今年も多くの人が「がん検診」「特定健診」を受けています

コロナ禍の今こそ、自分の体の変化にいち早く気づき、生活習慣を見直すチャンスです。忘れていた人は、今すぐ日時と会場をチェック！



市ホームページ

# 新型コロナワクチン 接種状況をお知らせします



市では、新型コロナワクチンの接種を希望する人への接種について、11月上旬までの完了を目指しています。10月1日までに約3万5千人の皆さんにご予約いただいております。11月上旬までに、対象者のうち約80%の人が接種を完了する見込みです。

問い合わせ 健康推進課 ☎0024

## 市内の新型コロナワクチン接種状況（10月3日現在）

区分	人口 (*)	1回目		2回目	
		接種者数	接種率	接種者数	接種率
高齢者接種	14,072人	13,307人	94.56%	13,255人	94.19%
一般接種（高齢者を含む）	44,775人	29,525人	65.94%	25,553人	57.07%

\*人口=総務省公表「令和3年住民基本台帳年齢階級別人口（令和3年1月1日現在）」

## 令和3年度 新型コロナワクチン接種の軌跡

4月

【医療従事者】 ▶優先接種開始

【高齢者（65歳以上の人）】 ▶接種券発送

5月

【高齢者（65歳以上の人）】 ▶予約・接種開始

6月

【基礎疾患がある人】 ▶接種券申込開始

7月

【高齢者施設などの従事者・学校、保育園などの関係者】 ▶優先接種開始

【基礎疾患がある人】 ▶接種券発送・予約・接種開始

【64歳以下の人】 ▶接種券発送▶60歳代の人から年代順に予約開始

8月

【64歳以下の人】 ▶接種開始

### 熱中症対策

静波体育館に、外付け大型エアコンを設置しました。



### 循環バス・タクシーの運行

移動手段の確保が困難な高齢者向けに、循環バスと乗合タクシーを運行しました。



### キャンセルお助け隊の募集

接種予約の急なキャンセルなどによるワクチンの廃棄防止のため、当日、急なキャンセルなどが出た時に接種を受けてくれる人を募集。多くの人にご登録いただき、ワクチンを無駄にせず接種することができています。



9月

【中学3年生・高校3年生】 ▶優先接種開始

【高校生以下の子を持つ世帯の保護者】 ▶優先接種開始

10月

1回目接種を終了（予定）

11月

2回目接種を終了（予定）



### 夕方接種の実施

日中の接種が困難な学生などのため、市内の医療従事者の皆さんにご協力いただき、午後4時～午後6時の接種枠を用意しました。