## 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。

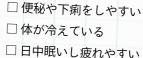


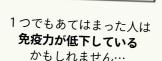
# ワクチンと併せて、自己免疫力を高めよう

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、血液やリンパ液にの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 □□内炎ができやすい □湿疹ができている





# 今日からあなたも免疫力アップ!



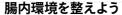
#### 自律神経のバランスを整えよう

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!



#### 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。





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。

# info

### 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付き、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!







# 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、 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 ☎30024

#### 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

[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

[高齢者(65歳以上の人)] ▶予約・接種開始

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。



6月 「基礎疾患がある人 ▶接種券申込開始

[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

**7**月 [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。



#### 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。



「接種を希望する妊婦と同居の配偶者またはパートナー」
▶優先接種開始

[中学3年生・高校3年生] ▶優先接種開始 9月 「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。

7 MAKINOHARA 2021.10