

11月15日現在の情報です

# 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

問 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター 月曜～土曜(祝日を除く)9時～17時 ☎917-0707

◎市では3回目のワクチン接種を準備しています。

## 3回目(追加)接種について

2回目接種から原則8か月以上経過した人へ、3回目接種券を順次送付します。対象者で接種券が届かない人は、コールセンターへお問い合わせください。

◆3回目の接種券発送と、接種までの流れは下記の通りとなります。

2回目の接種をした時期	令和3年3月	令和3年4月	令和3年5月	令和3年6月
接種券を送付する時期	令和3年11月	令和3年11月	令和4年1月	令和4年2月
3回目の接種開始時期	令和3年12月	令和4年1月	令和4年2月	令和4年3月

◎12月以降、1回目・2回目のワクチン接種を希望する人は、病院での接種(個別接種)となります。

## 病院接種(個別接種)の予約をサポート

市では、ご自身で市内の病院を探すことが困難な人の予約をサポートしています。下記1～6の注意事項を確認のうえ申請してください。なお、日時や病院が限られているため、希望に添えない場合もあります。ご了承ください。

### 1 注意事項

1. ワクチンは「ファイザー社製」です。
2. 接種を希望する日の3日前までに申請してください。
3. 予約枠に空きのある病院から順番に案内するため、病院の選択はできません。
4. 申請をした翌業務日以降に、市役所から本人(登録先の電話番号)へ連絡します(本人に連絡が取れない時のために、日中で連絡が取れる人の電話番号の入力もお願いします)。
5. 市役所から連絡した後、2日経過しても返事が無い場合はキャンセル扱いとなります。
6. 接種券を紛失した人も申請可能ですが、再発行の手続きが必要となりますので、接種券番号の欄に「紛失」と入力してください。

### 2 申請から接種までの流れ

- ① インターネットで接種希望(日時など)の申請(市民)
- ② 病院の予約可否を確認(市役所)
- ③ 接種可能の病院を申請者へ連絡(市役所)
- ④ 申請者自身で病院に連絡(市民)
- ⑤ 病院で接種する(市民)



### 3 申請方法

「市民申請用」QRコード、または市ホームページから直接入力してください



市民申請用

長引く新型コロナウイルスの影響で、先行きが見えず不安や恐怖でストレスを抱えている人は多いのではないのでしょうか。

ストレスによる心身の変化は正常な反応ですが、継続的な過度のストレスは悪影響となることもあります。

こころの健康を保つためのストレスへの対処法を紹介します。

ストレスを感じたとき、こころと体にあらわれる変化

- こころの不調
  - ・気分が落ち込む
  - ・イライラしやすい
  - ・無気力
  - ・落ち着かない
  - ・不安な気持ちになる
  - ・集中できない
- 体の不調
  - ・肩こり、めまい、頭痛、腹痛
  - ・食欲がない
  - ・食事がおいしくない
  - ・なかなか寝付けない
  - ・夜、何度も目が覚める

すぐできるリラクゼーション法

1. 椅子にゆったりと腰掛けて
2. 1、2、3と数えながら
3. 鼻から大きくおなか膨らむように息を吸う
4. 4で息を止めて
- 5、6、7、8でゆっくりとおなかをへこませる
8. ように口から息を吐く

吐く息と一緒に、緊張や不安、不満も体の外に出すイメージで数回繰り返す

「コロナ疲れ」感じていませんか？

自分合った方法でストレス解消

- 音楽を聴く
- 今の気持ちを書いてみる
- 深い呼吸のヨガでリラックスする
- 生活リズムを整える
- 笑う
- 友人や家族と話をする
- 運動ストレッチ

こころの疲れに気付いたら、ひとりで抱えこまず、誰かに相談しよう。

あなたの困っていることをお聞きします。

保健所 精神保健福祉相談室

☎ 853・7973

平日9時～11時30分  
13時～16時30分

市HP

広告

高く売りたい…あなたの「住宅・不動産」を無料で査定します。

「土地・建物」を無料で査定いたします。

「何から始めていいのわからない」方のための

安心売却 成功戦略

例えばこんなときお電話ください!

- ☑ いくらで売れるのか知りたい
- ☑ 査定から売却までの説明を聞きたい

年間査定実績 120件

査定のお申込みは 今すぐこちらまで!

※2021年4月末現在

おろく FM kinowa プレゼンツ

毎週木曜日14:50～放送中

不動産査定ハウマッチ

HP <https://oroku.co.jp/>

おろく商会 検索

〈営業時間〉9:00～17:30 土・日・祝営業中!

0120-54-0606

TVCM 絶賛放映中

土地・建物・スピード査定! 査定専用ダイヤル