

新型コロナウイルスワクチン接種最新情報

→窓口での申請やご不明点については…

問 守口市新型コロナウイルスワクチン接種相談センター ☎0120-365-285

(受付時間…土・日、祝日を含む毎日9:00~17:30) 〒570-0033 守口市大宮通1-13-7 市民保健センター3階

→接種の予約、キャンセルについては…☎0120-166-685 (受付時間…土・日、祝日を含む毎日9:00~17:30)

注 この情報は2月8日現在のものです。最新の情報は、市ホームページをご覧ください。



■追加(3回目)接種について

新型コロナワクチンの追加(3回目)接種について、現在のところ国が示している(2回目接種からの)間隔は次のとおりです。

対象	令和4年2月	令和4年3月~
医療従事者等や高齢者施設等の入所者等	6カ月(自院・施設で接種体制を構築することを前提に)	
その他の高齢者(65歳以上の人)	7カ月	6カ月
上記以外の人(18歳以上64歳以下の人)	8カ月	7カ月

市では、国が示す方針に基づき、接種可能となる月の前月には接種券を送付します。8月31日(65歳以上の人は9月30日)までに2回目を接種された人には、すでに接種券を送付しています。

■異なる種類のワクチンの接種について

初回接種においてファイザー社ワクチンを接種した人も、追加接種では武田/モデルナ社ワクチンを接種することが可能です。

国からのファイザー社ワクチンの供給量が限られているため、市の集団接種会場では、おもに武田/モデルナ社ワクチンを使用します。感染を予防し、重症化リスクを抑えるため、武田/モデルナ社ワクチンの接種を積極的にご検討ください。



出典：Munro APS, et al. The Lancet. December 2021

■2回目接種後に守口市に転入された人へ

追加(3回目)接種券は、2回目の接種記録に基づき発送するため、守口市に接種記録が無い人は、そのままでは接種券が届きません。接種券発行のための申請が必要です。

また、海外でファイザー社、武田/モデルナ社ワクチン、アストラゼネカ社のワクチンを2回接種した人なども同様に申請が必要です。

接種券発行申請など、各種手続きについては市ホームページをご確認いただくか、「相談センター」にお問い合わせしてください。

■集団接種会場に向かう臨時巡回バスについて

令和4年2月以降、集団接種会場(守口市市民体育館・守口市立図書館)に向かう臨時巡回バスを運行しています。経路や運行本数に限りがありますが、接種会場にお越しの際の補助手段としてご利用ください。運行日や停留所は、市ホームページをご覧ください。

■小児(5~11歳)への接種について

早ければ3月中旬から接種を開始する予定です。詳細は市ホームページをご覧ください。

■接種を受けるにあたって

新型コロナワクチンの予診票には、最近1カ月の発熱や接種当日の体調について回答する項目があります。予防接種は体調の良い時に接種していただく必要があるためです。

新型コロナウイルス感染症の罹患については、隔離が解除され、体調が回復して接種を希望する際には、その治療内容や感染からの期間にかかわらず接種することができます。

(厚生労働省資料「予診票の確認ポイント(令和4年2月3日版)」を参考に作成しています。)

体調などの理由で、予約済みの接種を見合わせる場合は、コールセンターまたは予約サイトのマイページからキャンセルしてください。

注 本人および同居家族が濃厚接触者の可能性がある場合は、接種日を変更するようお願いいたします。

地域包括支援センター通信

Vol.15

問 高齢介護課 ☎06-6992-1613

運動機能向上に取り組みましょう

高齢期こそ運動が大切です!

からだを動かさないでいるとだいに筋力は弱まり、活動の意欲も薄れ、衰弱の悪循環におちいりがちです。風邪などで数日寝込んだり、天候などでしばらく外出を控えたりするだけでも筋力は衰えてしまいます。そのようなちょっとしたアクシデントによる筋力低下の予防のためにも、筋力アップを目的とした運動を毎日行って、筋肉を蓄えることが大切です。

高齢期でも筋力は鍛えれば向上します。1日5分の筋力トレーニングを取り入れて、筋肉の貯金(筋)をしておきましょう。

筋力トレーニングの一つであるスクワットをご紹介します!

スクワットは下肢筋力の強化に効果が高く、高齢者の転倒予防にも効果的
▽10回を1日2セットが目安
▽腰を後ろに下げようにして上体を前傾しながら、ゆっくりと膝を曲げていく



きついときは、膝の曲げ方を軽めに、また椅子などに手を置きましょう



椅子からの立ち座りを繰り返すだけの「椅子スクワット」でも下肢筋力の強化につながる



写真はひざがつま先より出ているためダメな例。出ないように注意!



これからも元気な生活が続けられるよう高齢者を対象とした運動や健康、認知症に関する講演会や教室を、お住まいの地域で開催しています。今月予定している講座については、31、32ページに掲載しています。活動的に生活を送るために、ぜひご参加ください。

守口市地域包括支援センター

小学校区担当地区	相談先
よつば(旧大久保・旧東)・梶・藤田・八雲東(大日東町1番~10番)	守口第1地域包括支援センター ☎06-6904-8900
庭窪・金田・佐太	守口第2地域包括支援センター ☎06-4393-8401
八雲・下島	守口第3地域包括支援センター ☎06-6908-2808
守口・八雲東(大日東町1番~10番を除く)・さつき(旧滝井)	守口第4地域包括支援センター ☎06-4250-7878
さつき(旧春日)・さくら(旧三郷・旧橋波)	守口第5地域包括支援センター ☎06-6992-1180
寺方南(旧寺方・旧南)・錦	守口第6地域包括支援センター ☎06-6997-3336