

新型コロナワクチン 4回目接種の集団接種を開始します

区では、より多くの方が新型コロナワクチン4回目接種を受けることができるように、集団接種を開始します。4回目接種には、感染した場合の重症化を予防する効果があります。自身を守るためにも、ワクチン接種にご協力をお願いします。

集団接種会場 接種開始日

- 武田/モデルナ社製ワクチン
 - 町屋ふれあい館3階(町屋1-35-8).....6月20日(月)
 - ラングウッドビル地下2階(東日暮里5-50-5).....6月20日(月)
 - 尾久ふれあい館4階(西尾久2-25-13).....7月3日(日)
- ファイザー社製ワクチン
 - サンパール荒川5階(荒川1-1-1).....7月3日(日)

受付時間 午前10時～午後3時30分
3回目接種日から5か月以上経過した、次のいずれかに該当する方
対象 ▶60歳以上の方
▶18～59歳で、基礎疾患がある方、そのほか重症化リスクが高いと医師が認める方

集団接種の 予約方法

電話の場合
新型コロナワクチン接種予約センター
☎0120(027)030(午前8時30分～午後5時15分)
※(出)・(日)・(祝)等を含む

オンライン(パソコン・スマートフォン)の場合
予約専用サイト(左の二次元コード)
<https://v-yoyaku.jp/131181-arakawa/>
※フィーチャーフォン(ガラケー)は不可

協力医療機関でも接種を受けられます 協力医療機関での個別接種(ファイザー社製ワクチン)を希望する方は、協力医療機関に連絡して予約してください。協力医療機関一覧は、特設ホームページ(下記)で確認できます。

今後の接種券の送付スケジュール

3回目接種を受けた日を基に、接種券を順次送付します。

3回目接種を受けた日	接種券送付日(予定)
2月14日～28日	6月29日(水)
3月1日～13日	7月20日(水)
3月14日～31日	8月3日(水)

18～59歳で、基礎疾患がある方、そのほか重症化リスクが高いと医師が認める方へ

1・2回目接種のときに申請をした方には、接種券(クーポン券)を順次送付します。
右のいずれかに該当する方は、4回目接種の接種券(クーポン券)を受け取るため、申請が必要です。
希望する方は、かかりつけ医に相談のうえ、新型コロナワクチン相談センター・特設ホームページへお問い合わせください。

- ▶1・2回目接種のときに、基礎疾患があること等を申請していない方
- ▶3回目接種後、新たに基礎疾患等に該当するようになった方
- ▶3回目接種後、荒川区に転入した方

1～3回目の ワクチン接種を 受けていない方へ

高齢者と比べて、若い世代のワクチン接種率が低くなっています。新型コロナウィルス感染症は、若い世代の方でも入院が必要なほど重症化したり、後遺症が残ったりする場合があります。1～3回目接種は、協力医療機関の個別接種で受けることができます。まだ接種を受けていない方は、接種へのご協力をお願いします。
※3回目接種は、町屋ふれあい館3階で(金)・(土)に実施している集団接種でも受けることができます。詳細は、特設ホームページをご覧ください

新型コロナワクチン接種 コールセンター 特設ホームページ を開設しています

区では、ワクチン接種に関する質問・相談を受け付けるコールセンターと、特設ホームページを開設しています。

新型コロナワクチン相談センター
☎0800(666)7777(午前8時30分～午後5時15分)
※(出)・(日)・(祝)等を含む
特設ホームページ(右の二次元コード)
🌐https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a033/covid19_vaccine/index.html

接種後の副反応が気になる方 ▶ 東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター ☎(6258)5802 ※24時間・年中無休

今から始める 熱中症対策

急に暑くなり始めた時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。室内で起きることも多いため、エアコン等を適切に使いましょう。
問合せ 健康推進課保健相談担当 ☎内線432

■体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」

ウォーキング等の有酸素運動を、汗ばむ程度の強さで20～30分行いましょう。また、入浴のとき、2～3日に一度は、ぬるめのお湯に10～20分程度つかって汗をかきましょう。

■バランスのとれた食事

さまざまな食品をバランスよくとり、丈夫な体をつくりましょう。

■持病の治療の継続

糖尿病・高血圧症・心疾患・腎臓病・精神神経系の疾患・広範囲の皮膚疾患で治療を受けている人は、熱中症にかかりやすいので、治療を継続しましょう。

■住環境のポイント

換気によって、室内温度が高くなる場合は、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。また、就寝時は、通気性・吸水性・速乾性に優れた衣類を選ぶ等、寝具や衣類も調節しましょう。

■暑さ指数の活用

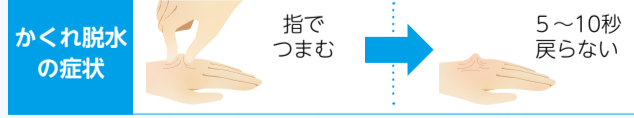
気温・湿度・日ざし等により算出された「暑さ指数」を確認して、熱中症予防に役立てましょう。
環境省熱中症予防情報サイト(右の二次元コード)
🌐<https://www.wbgt.env.go.jp/>

◆マスクと熱中症

マスクを着用していると、マスクの中の湿度が上がり、のどの渇きを感じにくくなるため、脱水に気づきにくくなります。飲み物を携帯し、のどが渇く前からこまめに水分補給をしましょう。なお、屋外で人と十分な距離(おおむね2mを目安)を確保できる場合は、熱中症予防のため、マスクを外すことを推奨します。

◆熱中症の簡単セルフチェック

皮膚の弾力は、体内の水分状況を反映しています。定期的に確認し、脱水を予防しましょう。特に高齢者は、のどの渇きや暑さを感じにくくなっているため、家族や周りの方が注意して観察しましょう。



◆熱中症になったときの対処法

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつけ、扇風機やうちわ等で風をあてる
- 氷・保冷剤で、首元や脇の下、足の付け根を冷やす
- 自力で水分をとることができる場合は、水分補給を行う