

新型コロナワクチン接種

ワクチン接種券をお届けします

7月20日から16～64歳の皆さまに新型コロナワクチン接種券を郵送しています。予約開始日は、当初7月末以降としていましたが、国からのワクチン供給が遅れていることから、8月中旬以降に変更となりました(下表)。また、53歳以下のスケジュールは、決まり次第、年齢区分ごとにお知らせします。接種券は2回目の接種が終わるまで大切に保管してください。

●年齢ごとの予約スケジュール

年齢	生年月日	予約開始日	接種開始日
61～64歳	昭和32.4.2～36.4.1	8月16日～	申込日の1週間後から (空きがある場合は3日後)
57～60歳	昭和36.4.2～40.4.1	8月23日～	
54～56歳	昭和40.4.2～43.4.1	8月30日～	
16～53歳	昭和43.4.2～平成18.4.1	決まり次第、 年齢区分ごとにお知らせ します。	

●ご注意ください

- ✓ 国や県が行う大規模接種、職域接種などの接種は、それぞれに実施機関の日程・会場により接種が受けられます。
- ✓ ワクチンの効果と副作用を知った上で、ワクチン接種を検討してください。
- ✓ 接種が済んだ方も、引き続き感染予防の徹底をお願いします。

感染拡大とワクチンの状況

最新情報のチェックを

新型コロナウイルスに関わる情報は日々変わります。ワクチン接種スケジュールや感染拡大状況などは、市HP、^{ホームページ}ツイッター、あづみ野エフエム「広報あづみの暮らしのガイド」、各報道などを活用し、最新の情報をチェックしてください。

- **安曇野市ホームページ** ^{ホームページ} 新型コロナ関連情報特設ページ
- **安曇野市公式ツイッター** ワクチン接種情報ほか
- **あづみ野エフエム(76.1MHz)** 広報あづみの暮らしのガイド 毎日7:55/11:55/18:55(5分番組)



HP



ツイッター

こころの健康

思いやりの心と支え合いの輪を

県外への訪問が必要な方やさまざまな理由によりワクチン接種を受けることができない方もいます。差別や誹謗中傷は行わず、お一人お一人が思いやりの心を持ち、支え合いの輪を広げましょう。また、眠れない、食欲がないなど、「いつもと違う」と感じたら、悩みを一人で抱え込まず、ためらわず、各種相談窓口や信頼できる人に相談してください。

- **県精神保健福祉センター** ☎026-266-0280 (8:30～17:15 土日・祝日除く)
- **その他「こころの相談」窓口** (22ページ参照)



この夏を安全に 乗り切るために。

感染拡大防止

デルタ株に警戒 第5波の発生を防ごう

新 型コロナウイルスの感染状況は、首都圏を中心に増加し、感染力が強いといわれるデルタ株の感染例も増加しています(7/13現在)。7月22日からは4連休、その後、学校は夏休みへと続きます。**昨年この時期、県内では第2波が発生**しました。この時期の過ごし方は、感染拡大を防止するために極めて重要です。また、感染予防と熱中症予防の両立にも注意を払ってください。

連休・夏休みに向けてお願い

- 改めて、**基本的な感染防止対策**の徹底を。
- **感染拡大地域への訪問**はできるだけ控えて。
- **帰省**は、お住まいの都道府県の感染拡大状況を踏まえ、家族と相談して慎重に検討。帰省する場合は、連休やお盆など混雑期を避け、感染リスクの高い行動を控えて。

熱中症予防と新しい生活様式

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気が付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気など「新しい生活様式」の両立をお願いします。特に高齢者、子ども、障がい者の方々は熱中症になりやすいので十分注意し、周囲の方々も声かけをお願いします。

●こまめな水分補給と換気

**のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を目安に
ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

**エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう**
(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・**扇風機**や**換気扇**を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**