

新型コロナウイルス「ワクチン接種」のお知らせ 第13号

(令和3年11月1日)

10月以降は新規陽性者が減少し、県内でも第5波はほぼ収束したと見られます。これから冬を迎える中で第6波を阻止するため、「マスク着用」や「人との距離を保つ」などの取り組みを、今後も継続していただきますようお願いいたします。

感染症のまん延及び重症化を防止するうえで、ワクチン接種は有効な手段です。まだ接種を受けられていない方は受けていただくようご検討ください。

< 11月以降のワクチン接種（1回目、2回目）について >

市民病院で、次のとおり個別接種を受付けます。

接種会場は総合福祉センターですのでご注意ください。

(1) 対象者

- ①新たに12歳になられた方
- ②これから1回目の接種を希望される方
- ③1回目を接種したが2回目の調整が見つからない方



(2) 当面の接種日程

期日	時間	予約定員	2回目の接種
11月12日(金)	受付 17:30~	各日とも	2回目の接種は3週間後になります。原則変更できませんのでご了承ください。
12月3日(金)	接種 18:00~	1回目接種	
12月24日(金)	19:00	30人	

(3) 予約申込み

- ①予約コールセンター 電話：0570-000-518（ナビダイヤル）
受付：月～金の9:00～17:00（祝日除く）
- ②Web予約システム 市ホームページ又はLINE公式アカウントのトップページからログイン

< 追加接種（3回目接種）の概要及び方針について >

現時点では次のとおり進める予定であり、詳細は国の方針決定後に検討します。

- (1) 実施期間 国で検討中
- (2) 接種対象者 2回目接種終了者のうち概ね8カ月以上経過した方
- (3) 対象者の範囲 国で検討中
- (4) 想定される接種開始時期及び接種の基本方針

対象者区分	接種開始時期	市の基本方針
医療従事者	12月上旬～	自院又は市民病院ほか市内医療機関で接種する。
高齢者施設等入所者及び従事者	令和4年1月中旬～	嘱託医により各施設において接種する。
65歳以上の高齢者	2月上旬～	医療機関での個別接種を基本に、集団接種も月に数回程度、日を決めて実施する。 集団接種会場は総合福祉センターとする。
64歳以下の方	3月下旬～	

接種後も マスク 手洗い ソーシャルディスタンス
東御市新型コロナウイルス感染症対策本部(健康保健課 64-8882)

長野県からのお知らせ

◀ 長野県が設置するワクチン接種会場の日程が追加されました ▶

県内在住の16歳以上の方は、どなたでもご予約のうえ接種できます。

予約方法その他詳細は、長野県のホームページをご確認ください。

会場	施設	1回目接種日			受付時間	定員
北信会場	ホテルメトロポリタン長野	11月 5日(金)	6日(土)	26日(金)	金曜日 17:00~20:00	各日 100人 /日
		12月 17日(金)	18日(土)			
中信会場	松本合同庁舎	11月 13日(土)	14日(日)	19日(金)	土・日 9:30~12:30	
		12月 10日(金)	24日(金)	25日(土)		

※2回目の接種は4週間後になります。原則変更できません。

※ワクチンは武田/モデルナ社製です。

1回目モデルナを接種した10代・20代の男性で、2回目にファイザーを希望する方は、黄色の網掛けをした日に接種できます。

市内での接種を希望される場合は、市の予約コールセンター(0570-000-518)へご相談ください。

若年層の方限定

コロナに負けるな！ 若者応援ワクチン接種キャンペーン

応募期間 令和3年10月28日(木)~12月7日(火) まで



11月30日までに
新型コロナワクチン
を接種した方の中
から抽選でプレゼント
が当たる!

A 協賛品の詳細は
こちら↓↓



(長野県HP)

協賛企業(50音順) CITIZEN EPSON EXCEED YOUR VISION VAIO mouse

- A 企業協賛品 12名様**
(PC、ホームプリンター、ホームプロジェクター、腕時計のうちどれか1つ)
- B 長野県全スキー場共通
リフト1日券引換券(50,000円相当) 100名様**
- C 信州プレミアム食事券 2,000名様**
(24,000円相当)

※ご希望のプレゼントを1つお選びください



長野県PRキャラクター「アルファ」
©長野県アルファ

申込みはこちら
(長野電子申請サービス)



<応募条件> ※以下の条件をすべて満たすこと

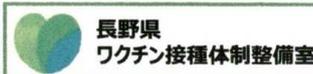
- ①昭和56年4月2日~平成18年4月1日生まれの方
- ②応募時点で長野県内に住民票のある方
- ③令和3年11月30日までに1回目の接種を受けた方(事業開始前に接種済の方を含む)

<応募方法>

次のいずれかの写真を添付して右のQRコードから応募

- ①新型コロナワクチン予防接種済証
- ②新型コロナワクチン接種記録書 及び 本人確認書類(運転免許証、保険証等)

詳しくは長野県
ホームページを
ご覧ください



信州版 “新たな会食” のすゝめ

長野県では、すべての人に安心して飲食を楽しんでいただくため、会食の際に気をつけていただきたいことを「新たな会食」のすゝめにまとめました。お一人で利用される場合も、実践してみてください。「新しい日常」にマッチした会食スタイルをすすめ、信州でがんばるお店を応援しましょう！

感染防止の3つの基本

① 人と人との距離の確保

- 人と人との間は1m以上空けるなど、相互に飛沫を避けよう
- おしゃべりするときは飛沫防止パネル越しか、できるだけ真正面は避けよう



② マスクの着用

- 会食前後のマスクの着用と咳エチケットを徹底しよう
- 会食中も状況に応じて適時マスクを活用しよう



③ こまめな手洗い・手指消毒

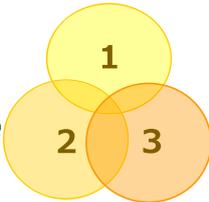
- 食事の前後は、手洗い・手指消毒を徹底しよう
- 消毒用アルコールを使った手指の消毒も効果的



密の回避

外出時は「密」を避けよう

- ① 換気の悪い **密**閉空間
- ② みんなが集まる **密**集場所
- ③ 近くで話す **密**接場面



1つの密でも避ける「**ゼロ密**」を目指しましょう

- お役立ちサイト -



県 新型コロナウイルス感染症対策総合サイト



「新型コロナ対策推進宣言」サイト



「信州の安心なお店応援キャンペーン」サイト

ワクチン接種について

- ワクチンの効果と副作用を知った上で、ワクチン接種をご検討ください
- ワクチンの接種が済んでいない方は、特に感染防止対策の徹底をお願いします
- ワクチン接種がお済みの方も引き続き感染防止対策の徹底をお願いします

食マエ ～準備は入念に！～

- 開催時期や参加人数は適切か考えよう！
- 「信州の安心なお店」など対策の取れている店を選ぼう！
- メンバーの体調や行動履歴（県外出張や感染者との接触など）を確認しよう！不安な場合は参加しない、させない
- 長時間（概ね2時間超）の利用とならないよう、あらかじめ利用時間やメニューを、メンバーと決めておこう！
- 地域の感染状況や対策の内容を確認しておこう！

食ナカ ～感染予防をして楽しもう！～

- 入店時にメンバーの体調を改めて確認しよう！
- お店の安全対策や従業員の指示に従おう！
- 基本的な感染防止対策を守ろう！（手洗い、消毒、換気など）
- 出来るだけ個室を選んだり、他のグループとの間隔をあけよう！
- 大声での会話や長時間（概ね2時間超）の利用は控えよう！他のグループとの交流はやめよう！
- お酌や回し飲み、箸などの使いまわしはやめよう！

食アト ～フォローまでしっかりと～

- 帰宅後、手洗い、うがい、入浴、着替えをしよう！
- 1週間程度は、メンバー間で健康チェックをしよう！

食ナカの“会話”ポイント解説！

大切なことは、
飛沫を飛ばさない！
飛沫の範囲内に入らない！ ことです。

- ① 飛沫防止パネル越しで！
（食事前に飛沫防止パネルがあるか確認してみよう）
- ② お相手の方と1m以上あけよう！
真正面を避けよう！
- ③ 困難な場合は、
「マスク会食」か「黙食」で！





1

プラス10の 身体活動のススメ



適度な運動、毎日+10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

新

コロナでの
ポイント

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば**30分ごとに3分程度**、少なくとも**1時間に5分程度**は、立ち上がったからだとを動かしましょう。

4

飲酒の知識のススメ



飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどとして、からだに負担をかけないようにしましょう。

新

コロナでの
ポイント

お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、**お酒との付き合い方**を考えてみませんか。

2

おいしい バランスのススメ



適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

新

コロナでの
ポイント

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食を活用する際は、**主食・主菜・副菜を組み合わせ**てみましょう。

3

禁煙のススメ



喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。

新

コロナでの
ポイント

気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。**世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。**

5

質の良い睡眠のススメ



良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

新

コロナでの
ポイント

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。**十分な睡眠時間**をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

6

健診・検診のススメ

定期的にからだの状態を知り、病気になるリスクを早期発見する

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

健康の保持増進

定期健康診断、特定健診など

病気の早期発見・早期治療

各種がん検診など

新

コロナでの
ポイント

外出を控え、健診・検診の受診をためらう場面が増えると、今は健康であっても**早期には自覚症状がない**という病気が進行する場合があります。

コロナで受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。