

新型コロナウイルス「ワクチン接種」のお知らせ 第28号

※作成日現在の予定であり変更する場合があります。ご了承ください。

令和5年2月1日

新型コロナウイルスワクチン 臨時接種の実施期間は…

令和5年3月31日まで



実施期間内は自己負担無しで接種を受けることができます。

市では、希望する方が接種を受けられる体制を確保してまいりますので、**まだ受けていない方は早目の接種をご検討ください。**

特に、3回以上の追加接種を受けることで、重症化を予防する効果が期待されます。

◆3月31日までの接種予定 ※4月1日以降のワクチン接種については詳細が決まり次第お知らせします。

対象者	接種区分	ワクチン	会場	実施日時
12歳以上	追加接種 (3～5回目)	ファイザー (オミクロン株対応)	市内医療機関	各医療機関による
			総合福祉センター	土曜日 9:00～
	初回接種 (1・2回目)	ノババックス	市民病院	木曜日 15:00～
	追加接種	*追加接種は18歳以上	総合福祉センター	2月10日(金) 18:00～ 3月3日(金)
小児 (5歳～11歳)	初回接種 (1・2回目)	ファイザー (5～11歳用)	保健センター	2月17日(金)
	追加接種 (3回目)			3月10日(金) 18:00～ 3月31日(金)
乳幼児 (6か月～4歳)	初回接種 (1～3回目)	ファイザー (6か月～4歳用)	保健センター	水曜日 18:00～

【初回接種について】

- * 1回目の接種から3週間の間隔を空けて2回目を接種します。乳幼児は、更に2回目から8週間以上の間隔を空けて3回目を接種します。
- * 実施期間内に必要回数の接種が完了できない場合でも一定の効果が期待されますので、可能な範囲で接種をご検討ください。
- * **12歳以上の方は、初回接種を完了していないとオミクロン株対応ワクチンによる追加接種を受けることができません。**

【ノババックスについて】

- * ノババックスは不活化ワクチンです。アレルギー等によりm-RNAワクチン（ファイザー及びモデルナ）を接種できない方等のご利用ください。
- * ノババックスによる追加接種の対象者は、接種当日18歳以上かつ前回の接種から6か月以上経過している方です。



ご注意！

オミクロン株対応ワクチン及びノババックスによる追加接種は、実施期間中に**お一人1回限り**です。

◆新型コロナウイルスに陽性となった方のワクチン接種

症状が快復し療養期間が解除されたら、本人が希望すればワクチンを接種することができます。ただしノババックスの場合は、快復してから2週間程度の間隔を空けてください。

◆年度末に向けて、感染防止策を再確認し実践しましょう

これから卒業シーズンを迎え、会食や旅行の機会が増える時期になります。感染リスクも高まりますが、一人ひとりが基本的な感染防止策を徹底することで感染を回避することもできます。

次ページの信州版“新たな会食のすゝめ”と“新たな旅のすゝめ”を参考に、感染防止を実践しながら日常生活を楽しみましょう。



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、地域でがんばるお店を応援しましょう!

感染防止の基本

1 人との距離の確保

- 人と人との間を1m以上空けるか、飛沫防止パネルを利用しよう



2 マスクを正しく着用

- 会食前後のマスクの着用を徹底しよう
- 会食中も状況に応じて「マスク会食」で



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が効果的



4 十分な換気

- 屋内では30分に1回以上数分程度換気をしよう（できれば常時換気を）



食マエ ～準備は入念に!～

- 開催時期や参加人数は適切に考えよう!
- 「信州の安心なお店」など対策の取れている店を選ぼう!
- 体調に異変（発熱やせき、のどの違和感やだるさ等）を感じた場合は参加を控えよう!
- 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!～

- 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の利用は控えよう! 他のグループとの交流はやめよう!
- 回し飲み、箸などの使いまわしはやめよう!

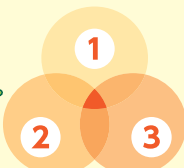
食アト ～フォローまでしっかりと～

- 帰宅後、丁寧な手洗い、うがいをしよう!
- 帰ってからも健康チェックをしよう!

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

ー お役立ちサイト ー



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

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 お相手の方と1m以上あけよう
- ② 1mない場合は、飛沫防止パネル越しで
- ③ 状況に応じて「マスク会食」を



新型コロナワクチン接種について

- オミクロン株対応ワクチンは、オミクロン株に対し従来のワクチンを上回る効果が期待されています。
- ワクチンを未接種の方は、改めて接種のご検討をお願いします。
- 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。

長野県

※長野県HP <<https://www.pref.nagano.lg.jp/service/corona_taisakusengen.html#kaisyokunosusume>>



安全安心で楽しい旅を

信州版 新たな旅のすゝめ

長野県では、すべての人に信州で気持ちよく過ごしていただくために、Withコロナのもとでの旅行で気をつけていただきたいこと、困ったときの相談先を「新たな旅のすゝめ」にまとめました。

感染防止の基本

①人との距離の確保

- 人との間はできるだけ
(マスク有でも最低1m) あけよう



②マスクを正しく着用

- 人と会話する時は
マスクの着用を徹底しよう
- 周りに人がいたら 電話や
おしゃべりするときもマスクを



③こまめな手洗い・手指消毒

- 手洗いは 30秒かけて
水とハンドソープで洗い、
消毒用アルコールを使った
手指の消毒も効果的



④十分な換気

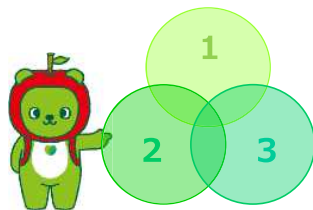
- 屋内や車内では30分に1回以上
数分程度換気しよう
(できれば常時換気を)



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 -



長野県公式観光サイト
Go NAGANO



信州版 新たな旅の
すゝめ サイト



県 新型コロナウイルス
感染症対策 総合サイト

※長野県HP <<<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/tabinosusume.html>>>

旅マエ - 準備は入念に！ -

- 旅先の感染症対策の情報をあらかじめ調べておこう
- 体調が悪くなったときに備え 事前に準備しておこう
(解熱剤・風邪薬など普段お使いの薬や検査キットを持参等)
- 体調に異変 (発熱やせき、のどの違和感や
だるさ等) を感じた場合は 出かけるのはやめよう

旅ナカ - 楽しみつつ感染予防！ -

- お店や施設に入るときだけではなく
出るときも 手洗い・手指消毒しよう
- 混雑を避け、列に並ぶときは
前の人と距離をとろう
- 行政のよびかけや 施設が行っている
感染防止対策をよく聞いて 協力しよう
- 旅行中に体調に異変を感じた場合
重症化リスクの高い方や症状の重い方は
医療機関へ相談しよう

旅アト - フォローまでしっかりと -

- 帰ってからも健康チェックをし 体調に異変を
感じた場合は お住まいの都道府県の呼びかけ
に従って対応しよう

旅行者が感染防止対策を実施している証になるカードです
裏面にチェックして本紙から切り取り 旅にご持参ください

信州版 新たな旅のすゝめ

安心旅人 宣言カード



長野県

長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

医療のひっ迫を防ぐためにご協力ください

重症化リスクに応じた外来受診・療養の流れ

重症化リスクが低い方

- ・ 小学生～64歳以下の方で重症化リスク因子（※）となる疾患等がない方



- ・ 発熱等の軽い風邪症状がある
- ・ 新型コロナウイルスの陽性者と接触した

新型コロナ検査キットで 自己検査

陰性

症状なし	しばらく健康観察してください 自宅療養し経過観察
症状あり	状況に応じてかかりつけ医受診 ・ インフルエンザ等検査 ・ 症状や原因に応じた治療

新型コロナ陽性

⇒ **軽症の場合は**受診することなく、市販薬を服用するなどして**自宅療養**してください。

【療養期間】

症状	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
あり	発症日	自宅療養（不要不急の外出自粛）							療養 解除	健康観察	
なし	検体採取日										

⇒ 新型コロナウイルス感染症軽症者登録センターへ陽性者の登録申請をします。

- ・ 宿泊療養や配食等の支援が受けられる場合があります。
- ・ 詳しくは県ホームページをご覧ください。

＜＜<https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/jyakunenkeisyousya.html#youseihantei>>>

- ・ 問合せ（県感染症対策課）TEL:026-235-7277・受付9:00～17:00（土日祝日含む）

症状が悪化した、数日経過しても症状が続く場合…

⇒ お近くの「診療検査医療機関」に電話相談のうえ受診してください。

（＊市内の診療検査医療機関は、全戸配布した「ワクチン接種のお知らせ第27号」及び市ホームページに掲載）
休日、夜間の受診相談は受診・相談センター（上田保健所 TEL：0268-25-7178）へ

重症化リスクが高い方

- ・ 65歳以上 ・ 妊婦 ・ 乳幼児
- ・ 重症化リスク因子（※）となる疾患等がある方

（※）重症化リスク因子

- ・ 悪性腫瘍 ・ 慢性呼吸器疾患（COPD等） ・ 慢性腎臓病 ・ 糖尿病
- ・ 心血管疾患 ・ 脳血管疾患 ・ 喫煙歴 ・ 高血圧 ・ 脂質異常症
- ・ 肥満（BMI:30以上）※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ・ 臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤等の使用その他による免疫機能の低下

発熱等の風邪症状がある場合、
電話で相談のうえ速やかに受診

- ・ かかりつけ医
- ・ 診療検査医療機関

新型コロナ・インフルエンザ検査

かかりつけ医がない、休日
や夜間の受診相談はこちら

受診・相談センター
（上田保健所）
TEL：0268-25-7178

新型コロナ陽性

⇒ 自宅療養または入院

- ・ 必要に応じて新型コロナ治療薬等の内服
- ・ 保健所が重点的にフォロー
- ・ 宿泊療養や配食等の支援が受けられる場合があります。

インフルエンザ陽性

⇒ 自宅療養または入院

- ・ 必要に応じて抗インフルエンザ薬等の内服

新型コロナ陰性・インフルエンザ陰性

⇒ 医師の判断で症状や原因に応じた治療