

# まちかど健康相談室

ホッとspa 2021

下記の日程で、施設の利用者に、  
 血圧測定、健康アンケートを行い、  
 コロナ禍における健康に関する悩み  
 や疑問に看護師がお答えします。  
 詳細は各施設や市ホームページで  
 ご確認ください。

**別所温泉 相楽閣 あいそめの湯**

期 日	時 間
5月19日(水)	10:00~15:00
5月31日(月)	
6月9日(水)	

**室賀温泉 ささらの湯**

期 日	時 間
5月24日(月)	12:00~16:00
6月4日(金)	
6月8日(火)	

**ふれあいさなだ館 真田温泉健康ランド**

期 日	時 間
5月20日(水)	10:00~15:00
5月26日(水)	
6月7日(月)	

**うつくしの湯**

期 日	時 間
5月28日(金)	10:30~15:00
6月10日(水)	

**高齢者福祉センター**

期 日	時 間
5月21日(金)	10:00~15:00
6月2日(水)	



☎ 健康推進課 ☎23・8244

# ファイザー社製の 新型コロナワクチンについて

※4月26日現在の厚生労働省のホームページをもとに作成

**Q ワクチンの効果は？**  
 A 2回目接種日から7日後の発症予防効果は約95%の有効性です。  
 (インフルエンザワクチンの有効性は約40~60%)

**Q 2回目の接種はいつ頃？**  
 A 標準では、1回目接種日の3週間後の  
 同じ曜日です。

**Q 副反応について**  
 A 接種直後から翌日にかけて、次の症状が現れる可能性がありますが、  
 症状の大部分は数日以内に回復しています。

- 接種部位の痛み、疲労、頭痛……………50%以上
  - 筋肉痛、悪寒、関節痛、  
 下痢、発熱、接種部位の腫れ……………10~50%
  - 吐き気、嘔吐……………1~10%
- ※アナフィラキシー(短時間で体に起こるアレルギー反応)が確認された場  
 合、接種会場では対応できるよう医薬品などの準備をしています。

**接種後も  
 感染症対策をお願いします**

接種をしても感染する可能性があり、  
 また無症状感染者として周りの方に  
 感染させる場合がありますので、引き  
 続き感染防止対策をお願いします。

新型コロナワクチンの  
 有効性・安全性・副反応  
 などの詳しい情報は、  
**首相官邸ワクチンの特設  
 ページ**をご覧ください。

首相 コロナ ワクチン 🔍 検索

## 上田圏域にも当てはまる 県内の感染拡大4場面の事例

- | 大人数での会食  | 職 場   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●マスクを外した会食が長時間続いた。</li> <li>●普段会わない遠方の親戚との会食で会話が盛り上がった。</li> <li>●箸、皿、グラスなど食器を共有した。</li> <li>●換気が不十分だった。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●体調が悪いのに出勤した。</li> <li>●昼食をとる際や休憩時などにマスクを外して会話をした。</li> <li>●会合中はマスクをしていたが、途中で茶・菓子を飲食した。</li> <li>●換気がされていなかった。</li> </ul> |
| 帰 省  | 夜のコミュニティ・はしご酒   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●数日前に微熱があった</li> <li>●帰省前、体調や行動歴に注意していなかった。</li> <li>●家族や友人と同じ車に乗り、換気が不十分な状態で会話をした。</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●常連客が連日、複数店を訪問。</li> <li>●従業員が同地域の複数店で仕事を掛け持ちして勤務。勤務後に自分も客としてお店で飲食。</li> </ul>   |

新型コロナウイルスは**症状が出る前**から周りの人に感染させるという特徴を持ったウイルスです。さまざまな環境や状況、行動の重なりで感染が拡大するため、自分は大丈夫と思わずに、普段から**マスクの着用、手洗い、3密の回避**を当たり前に行いましょう。

# 新型コロナ ワクチン接種

(4月26日現在の情報をもとに作成)

## お知らせ 第2弾



**ワクチン接種を  
 かたる不審電話に  
 ご注意!**

行政機関などがワクチン  
 接種のために**金銭**や個人  
 情報を電話で求めることは  
 ありません。

新型コロナワクチン接種は、ご自身を守るだけでなく、大切な人や社会を守ることに繋がります。  
 市では、順次、希望する市民の皆さまが接種できるように準備を進めています。  
 安心して接種を受けられるように、大切なポイントをお知らせします。

☎ 新型コロナウイルス感染症対策室 ☎75・6676

ホームページ

## 接種対象者(16歳以上の方…国の示す接種順位に応じて順次接種を行う予定)

- 65歳以上の方**……………4月下旬に「接種券」などを郵送しました。
- 上田市に住居票はあるが……**
- 長期入院、長期入所している方
  - お住まいが住居票の所在地と異なる方 など
- やむを得ない事情により市外で接種を希望する場合、接種希望の市町村へ確認ください。

## 接種実施機関(市内)

原則、住居票の住所地にある接種会場で接種となります。

**個別接種** 市内45医療機関 **集団接種** 11会場

詳細は、接種券と同封する一覧や市ホームページをご覧ください。  
 ※国からのワクチン供給量に限りがあるため、**完全予約制**での接種となります。

## 予約方法

接種券などが届いた方は、ご自身の接種券番号をご用意の上、接種希望日の3週間前から電話とWebで予約ができます。  
 ※原則、医療機関では予約を受け付けていません

電話で予約 **上田市新型コロナワクチンコールセンター**  
 ☎0570-079-567 (9:00~17:00)

24時間受付

Webで  
 予約

**接種前の準備** 予約票を事前に記入して接種会場へお越しください。  
 通院治療中の方は、**必ず事前**に新型コロナワクチン接種の可否をかかりつけ医にご相談ください。

## 接種会場での当日の流れ



●新型コロナワクチン接種の前々2週間は他の予防接種は受けられません。