

新型コロナワクチン接種についてお知らせ

西原町の新型コロナワクチン接種率 (4月18日時点)

1回目
75.4%

2回目
74.3%

3回目
40.3%

1回目・2回目に比べると、3回目は接種率が低い状況です。2回目接種日から6か月経過している方には接種券を送付していますので、ワクチン接種のご検討をお願いします。

西原町ホームページでも掲載していますので、ぜひご覧ください。(西原町調べ)

予防接種健康被害救済制度について

予防接種では健康被害(病気になったり、障害が残ったりすること)が起こることがあります。新型コロナワクチンの予防接種の場合でも予防接種法に基づく救済(医療費・障害年金等)が受けられます。

申請に必要な手続きなどについては、西原町新型コロナワクチン担当までご相談ください。

健康だより

保健師が伝えるメンタルヘルス

「ストレス」への理解が、あなたを救う♪

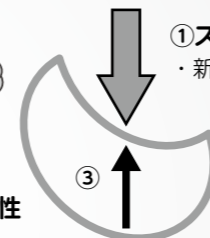
新年度がスタートし1か月が過ぎようとしています。昔からこの時期は「五月病」と言って、1か月のストレスが「無気力」や「不眠」などの症状として現れるタイミングです。そんな5月を乗り切り、新年度をイキイキと過ごすために、一緒に「ストレス」について学んでいきましょう。

(1) ストレスとは

私たちの心を丸いボールに見立て考えていきましょう。

「ストレス」の考え方

- ①「ストレス(ストレス要因)」: ボールを押さえる力
- ②「ストレス反応」: ボールの歪み
- ③「ストレス耐性」: ボールの弾力性



① ストレッサー
・新しい環境など

② ストレス反応
・無気力、不眠、不機嫌、頭痛、肩こり、作業ミス、飲酒量が増えるなど

③ ストレス耐性
・自分の性格
・自分なりのリラックス方法
※歪んだ心を内側から押し返す力

上の図を理解することで、「自分なりのストレスとの付き合い方」が少しでも見えてくるのではないのでしょうか。

ちなみに、～私のストレスとの付き合い方～

私は、②のストレス反応として、「頭痛」や「肩こり」が出やすいタイプです。頭痛や肩こりが出る頻度や強さなどから、自分の心がどれぐらいストレスに押しつぶされているかをイメージします。そして、今、ストレスになっていいる事は何かを考え、客観的にストレスを減らす方法を考えます。それと同時に、押しつぶされた心を丸い形に戻すために、自分なりのリラックス方法を、自分の中にある元気回復ボックスから選び、実践します。今回選んだのはコレ!【焼き肉ではなくステーキを食べながら、オ○オンビールを飲む!】

“ストレスを無くす”ではなく“ストレスとうまく付き合う”、そんな方法をこれから考えていきませんか?

あなたの元気回復ボックスには何が入っていますか?

【お問い合わせ】 福祉課 障がい支援係 ☎098-945-4791

※下記の内容は4月18日時点の情報となります。コロナワクチンに関する情報は更新が早いため、手元に広報紙が届くまでに変更となっている可能性があります。最新の情報はQ A Bデータ放送や西原町ホームページでご確認ください。

3回目接種について



3回目の接種券は、2回目の接種を終えて6か月経過した方へ順次発送してまいります。現時点での対象者は、コロナワクチンを2回接種し、6か月経過した12歳以上の方です。ワクチンの供給状況等により前後することがあります。

西原町で使用するワクチンは**ファイザー社製**と**モデルナ社製**です。ただし、12歳～17歳の方は、1・2回目に接種したワクチンの種類にかかわらず、ファイザー社製を接種します。

個別接種では、医療機関によって使用するワクチンが異なるのでご注意ください。

小児(5～11歳)のワクチン接種について

下記の医療機関で接種を行っています

医療機関	対象者
玄米クリニック	小学4年生以上が対象
◆あいわクリニック	小学3年生以下が対象(※)
◆太田小児科医院	
◆ハートライフクリニック	

※小4以上、小3以下のお子様を同じ医療機関で接種ご希望の場合は、◆の医療機関に予約を入れるようお願いいたします。

◎1回目接種日が12歳の方は、右記の個別接種をご利用ください。ただし、11歳で1回目接種をされた方は、1回目と同じ医療機関で、小児用ワクチンの接種となります。

◎小児(5～11歳)の新型コロナワクチン接種については西原町HPにてお知らせいたします。右記のQRコードからご覧いただけます。



個別接種 (F:ファイザー、M:モデルナ)

医療機関	月	火	水	木	金	土	日	備考
SAKU整形クリニック						M		※モデルナ社ワクチンを使用しています。 ※1・2回目接種の方は予約できません。
城間医院	M			M	M			
しんざと内科	M	M			M			
アドベンチストメディカルセンター		M	M					
いちょう内科あしとみ	5月の接種は有りません。							
玄米クリニック					F	F		
太田小児科医院			F		F			
ハートライフクリニック	F	F	F	F	F			・12～15歳は月・水のみ可能 ・16～18歳も保護者同伴
あいわクリニック	F	F	F		F	F		
ゆいゆい内科クリニック							F	
しらかわ内科	F	F	F		F			・12～15歳の予約・接種は受付していません。
(☆)とうま内科 ☎946-3799	医療機関へ直接ご連絡してください。							

・上記の日程は、初回接種(12歳以上)と追加接種の日程です。3回目接種の集団接種の予定はありません。個別接種をご利用ください。
・予約は、webまたはコールセンターで受付します。医療機関へ直接電話することは控えてください。ただし(☆)の医療機関は直接医療機関にお問い合わせください。
・12～15歳の接種は保護者の同伴が必須、16～18歳の接種は可能な限り保護者同伴をお願いします(医療機関によっては必須)。
なお接種の際は母子手帳を持参するようにお願いいたします。

医療法人
和み会

城間医院

西原中学校向かい
電話: (098) 945-4551

内科

胃・大腸カメラ
生活習慣病 など

心療内科

心の不調
睡眠障害 など

【予約方法】

web予約
<https://jump.mrso.jp/473294>
電話予約
098-911-9174

※混雑時には電話がつながりにくいことがあります。しばらく時間を置いてお試しください。

webなら
24時間
予約可能



【健康保険課新型コロナワクチン担当】

☎ 098-911-9174 FAX 098-946-6086
受付時間 9:00～12:00 13:00～17:00 (土日祝日除く)