

こんにちは 保健センターです



問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

新型コロナワクチン接種について

ワクチン接種は任意であり、強制ではありません。周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない方を差別的に扱ったりすることのないようお願いいたします。

追加接種(3回目の接種)について

○郵送される接種券には、集団接種会場の日程を割り振っています。都合の悪い方は、保健センターまでご連絡ください。希望の日時で予約を取り直します。

○町内では、個別接種(吉田医院・さかもとクリニック・富永クリニック・関根内科外科医院)と集団接種(会場:総合福祉センター)で接種できます。

○2回目接種から、6か月を経過した日から接種できます。

○12歳~17歳の3回目接種は、ファイザー社ワクチンです。

○5月12日(木)と、15日(日)の集団接種会場では、モデルナ社ワクチンを使用予定です。



小児(5~11歳)の接種について

○ワクチンは、ファイザー社の小児用ワクチン(有効成分量が12歳以上に投与される量の3分の1)です。

○町内では、個別接種(さかもとクリニック)と集団接種(会場:総合福祉センター)で接種できます。ご予約は保健センターへお願いします。

○接種回数は、通常3週間の間隔をあけて、合計2回接種します。

○他のワクチンとの接種間隔は、原則前後2週間です。

神川町へ転入された方について

○「1回目・2回目」が未接種の方は、「他市町村で発行された接種券」を持って、保健センターへお越しください。確認後、「神川町の接種券」を発行いたします。

○「1回目・2回目」が接種済の方は、「1回目・2回目接種済証」または、「他市町村で発行された3回目接種券」を持って、保健センターへお越しください。確認後、「神川町の3回目接種券」を発行いたします。

ワクチン接種後の副反応等について

埼玉県では、看護師等に相談できるコールセンターを開設しています。

【電話番号】 0570-033-226(ナビダイヤル)

【対応時間】 土日祝日含む24時間対応

【対応内容】 接種後の副反応等について、医学的知見が必要となる専門的な相談など



新型コロナウイルス・コロナワクチンに関することはホームページをご覧ください

町では、新型コロナウイルスやコロナワクチンについて、ホームページを用いて最新の情報を提供しています。新型コロナに関する情勢は刻一刻と変化しています。最新の情報については、町ホームページをご覧ください。

また、LINEでも情報発信をしています。「友だち」に登録(登録方法は16ページをご覧ください)して、町からのお知らせを受け取りましょう。



新型コロナウイルス関連情報



新型コロナワクチン関連情報

保健師・看護師・社会福祉士・管理栄養士からの

健康メッセージ



問合せ 保険健康課 保険担当 ☎0495-77-2113 FAX 0495-77-2117

健康で長生きのための5つのポイントを紹介しま

若い世代から健康的な生活習慣を身につけていくことが健康で長生きの秘訣となります。各世代で健康的な生活習慣を身につけましょう。

1. 自分の歯を大切に

口の健康は全身の健康に影響します。虫歯や歯周病を予防しましょう。

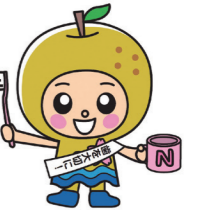
【小児期】 ①子どもの歯は、大人がケアする。②小学3~4年生まで『仕上げ磨き』を行う。

【成人期】 ①飲食間隔を開ける。②食べ物を1口30回噛む。

③フロスや歯間ブラシを使う。④歯医者さんや歯科検診を利用する。

【高齢期】 ①自分で歯磨き、入れ歯洗浄できる人は自分で行う。

②要介護高齢者は、声掛けしながら口腔洗浄する。③歯医者さんや歯科検診を利用する。



2. 顔の見える人づきあい ※それぞれの事業については、広報紙等でお知らせします。

コロナ禍でも感染予防対策をして実施している事業等に参加しましょう。

【小児期】 ①子育て教室などで、親同士の情報交換をする。

②子育て支援センターを利用する。

【成人期】 ウォーキング教室・チャレンジ教室に参加する。

【高齢期】 週いち元気アップ体操教室やサロンに参加する。



3. バランス良くおいしいご飯

栄養バランスの良い食事をとるための世代別ポイントを参考に、美味しくご飯を食べましょう。

【小児期】 ①エネルギー量をしっかりとる。

②カルシウム(牛乳・乳製品・小魚等)をしっかりとる。

【成人期】 ①野菜を多くとる。②主食・主菜・副菜をそろえる。

【高齢期】 ①タンパク質(肉・魚・卵・大豆食品)を積極的にとる。

②カルシウム(牛乳・乳製品・小魚等)をしっかりとる。



4. 身体を動かす習慣づくり

仕事が忙しくて身体を動かす時間のない人も、「~ながら体操」をお勧めします。

【小児期】 ①親子ふれあい遊びをする。②親子で一緒に縄跳び等を行う。

【成人期】 ①歯みがき⇒かかと上げ ②テレビ⇒立位で足踏み

③散歩⇒段差や坂道歩き

【高齢期】 ①風呂⇒手足指広げ ②起床時⇒身体を伸ばす

③テレビ⇒座位で足踏み ④散歩⇒大股歩き



5. 年に一度は健診(検診)を受ける

受けることで、病気の早期発見・予防ができます。

【小児期】 定期実施の乳幼児健診を受ける。学生は学校での健診を受ける。

【成人期・高齢期】 職場健診・健康診断・がん検診・歯科検診・人間ドックを受ける。

