

新型コロナウイルスワクチン接種 最新情報

☎三鷹市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567

4回目接種

60歳以上の方へ

令和4年4月11日～20日に3回目接種を受けた方へ、8月31日に接種券を発送しました。接種券が届き次第、予約が可能です。



18～59歳の基礎疾患などがある方へ



◆申請方法 接種券の送付には申請が必要です。

電子申請サービス(二次元コード)

市コールセンター ☎0570-026-567 (平日午前9時～午後5時)

※接種券は、接種が可能となるおおむね2週間前をめどに順次発送します。



18～59歳の医療・高齢者施設などに従事している方へ

※基礎疾患などがある方は、接種に当たって事前にかかりつけ医にご相談ください。接種当日の医師の予診結果によっては、接種できない場合があります。
※基礎疾患を証明する書類などは必要ありません。

三鷹市へ転入した方へ

転入前に新型コロナウイルスワクチンを接種し、次回(1～4回目)の接種券の送付を希望する方は申請が必要です。詳しくは市ホームページ(下記二次元コード)をご確認ください。

国内で接種をした方→



海外で接種をした方→



集団接種

3・4回目接種

段階的に規模を縮小しています。早めの予約をお願いします。

☎9月23日(金・祝)までの木～土曜日午前9時～午後4時30分

※上記以降の予約枠は、9月8日(木)午前9時以降に追加予定です。

所 元気創造プラザ

◆使用するワクチン モデルナ社、ファイザー社

◆予約・変更・キャンセル

三鷹市ワクチン接種web予約サイト

(右記二次元コード)

市コールセンター ☎0570-026-567

※9月7日(木)正午～翌日午前9時、13日(火)午後9時30分～11時30分はメンテナンスのため、予約・接種日時の変更などの受け付けを休止します。

※当日のキャンセルは市の代表番号へご連絡ください。



個別接種

1～4回目接種

所 市内約70カ所の医療機関(詳しくは市ホームページ(下記二次元コード)をご確認ください)

◆使用するワクチン(医療機関により異なります) モデルナ社、ファイザー社、武田社(ノババックス。1～3回目接種のみ)

◆予約方法

各医療機関で直接予約(市予約サイトやコールセンターでは予約できません)



接種当日は、本人確認書類、接種済証、接種券が印字された予診票(必要事項を事前に記入)を必ずお持ちください。

新型コロナウイルス感染症に関する相談はこちらへ

☎健康推進課 ☎0422-24-8050
下記の情報は8月31日時点のものです。

発熱などの症状がある場合

かかりつけ医にご相談ください。受診前に必ず医療機関に連絡を入れてください。

◆かかりつけ医がない、休診の方

●東京都発熱相談センター(医療機関の案内、症状に関する相談受付)

☎03-5320-4592・☎03-6258-5780(毎日24時間受付)

●同センター医療機関案内専用ダイヤル

☎03-6732-8864・☎03-6630-3710・☎03-6636-8900(毎日24時間受付)

●都内の診療・検査医療機関

右記二次元コードからご確認ください。



◆市内の医療機関をお探しの方

●三鷹市医師会 ☎0422-47-2155(平日午前9時～午後5時)

感染の予防法が知りたい、感染したかもしれないと不安な場合

●東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター

☎0570-550-571(毎日午前9時～午後10時)・FAX 03-5388-1396

●厚生労働省コールセンター ☎0120-565-653(毎日午前9時～午後9時)

外国籍で不安に思う方

●東京都多言語相談ナビ(TMC Navi) ☎03-6258-1227(平日午前10時～午後4時)

※やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、フランス語、ロシア語、ヒンディー語、ミャンマー語(木曜日のみ)対応。

自宅療養中の方

●自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)

☎0120-670-440(毎日24時間受付)

●三鷹市自宅療養者相談支援センター

☎0422-45-1151(内線4294)(平日午前9時～午後5時)

検査キットなどによる検査を希望する方

●東京都抗原定性検査キット配布事業

症状のある方(年齢制限あり)、無症状の濃厚接触者向け。詳しくは、右記二次元コードからご確認ください。

同事業事務局 ☎0570-020-205(毎日午前9時～午後7時)

●東京都PCR等検査無料化事業

症状がなく濃厚接触者ではないが、念のため検査を受けたい方向け。詳しくは、右記二次元コードからご確認ください。

同事業事務局 ☎03-6634-4612(毎日午前9時～午後7時)

※上記二つの事業で陽性と判明した方は、東京都陽性者登録センターに登録申請が可能です(年齢などに制限あり)。詳しくは、右記二次元コードからご確認ください。



ワクチン接種後に体に異常が出た場合

●東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター

☎03-6258-5802(毎日24時間受付)

災害時における 個人でできる防災

健康コラム

豪雨や台風、地震などの大規模な災害が起きた際には、自宅を離れて避難所で生活したり、在宅避難や車への避難をしたりすることがあります。

災害時に冷暖房がない環境では、夏は熱中症、冬は心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高くなります。個人でできる対策として、夏場は喉が渇く前に水分を小まめに取る、適度な塩分を取る、冷却グッズを準備するなどが挙げられます。また、体が暑さに慣れていることも大事です。日頃から運動や入浴などで適度に汗をかき、体温調整ができる体づくりをしましょう。一方、冬場は血圧が上昇しやすくなることに加え、慣れない避難所での生活のストレス、運動不足による心血管障害が増加しやすい傾向があります。睡眠環境の改善や昼間の身体活動の維持による生活リズムを保ち、徹底した減塩を行うことが重要になります。

過去の災害で問題になったのは、現場での医薬品不足です。普段もらっていた薬がなくなることが、命に関わることもあります。そのため、日常的に飲む薬は災害時に備え、1週間程度準備として持っておくのも対策の一つです。また、かかりつけ医の機能が働いていない可能性もあるので、お薬手帳は普段から持ち歩きましょう。

災害は人災や天災などいつの時代でもさまざまな形で襲い掛かっています。三鷹市ホームページに避難所などの防災関連情報が掲載されているので定期的に確認し、災害に備えましょう。

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155