

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

新型コロナウイルスの感染が拡大しています！年内のワクチン接種をご検討ください

オミクロン株対応ワクチンは従来型ワクチンを上回る効果が期待されます。接種を希望する方は、お早めの接種をご検討ください。なお、オミクロン株対応ワクチンの接種を受けるには、従来型ワクチンによる1・2回目接種が必要です。

※接種は強制ではありません。

12歳以上

集団接種 所 元気創造プラザ

1・2回目接種

日 12月3日(土)・24日(土)午前9時～午後4時30分 ※24日は2回目のみ。

◆使用するワクチン ファイザー社(従来型)

3～5回目接種

日 12月11日(日)までの火～日曜日午前9時～午後6時30分(土・日曜日、祝日と、12月6日(火)以降は4時30分まで)

※12月13日(火)以降の予約枠は、11月22日(火)と12月1日(木)の午前9時以降に追加予定です。

◆使用するワクチン ファイザー社「BA.5」対応型
モデルナ社「BA.1」対応型(12月上旬以降、「BA.5」対応型に切替予定)

① 三鷹駅前での接種を実施します

日 12月8日(木)・14日(水)・16日(金)午後4時～8時30分

人 各日180人程度

所 三鷹ネットワーク大学

② 夜間の接種を実施します

日 12月9日(金)・15日(木)・23日(金)午後3時30分～8時30分

人 各日300人程度

所 元気創造プラザ

◆使用するワクチン

ファイザー社「BA.5」対応型

◆予約開始日時

11月22日(火)午前9時

※各日60人程度は、予約なしでも接種可能です(①午後4時30分～7時30分に、30分当たり10人程度を受付。

②午後4時～7時30分に、30分当たり6人程度を受付)。

個別接種 1～5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「右記QRコード」をご確認ください)

◆使用するワクチン ファイザー社「BA.5」対応型

※1・2回目接種はファイザー社の従来型ワクチンです。



物 いずれも本人確認書類、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)

小児

5～11歳の方の接種(個別接種のみ)

所 市内10カ所の医療機関(詳しくは、市ホームページ「右記QRコード」をご確認ください)

◆使用するワクチン ファイザー社(5～11歳用)※

◆接種間隔 3週間の間隔で2回接種後、5カ月以上の間隔で3回目を接種



小児用の接種券をお持ちの保護者の方へ

まだ1回も接種を受けていないお子さんが、12歳になった後に接種を希望する場合は、市ホームページ(右記QRコード)から12歳以上の方向けの接種券を申請してください。



乳幼児

6カ月～4歳の方の接種(個別接種のみ)

所 市内6カ所の医療機関(詳しくは、市ホームページ「右記QRコード」をご確認ください)

◆使用するワクチン ファイザー社(6カ月～4歳用)※

◆接種間隔 3週間の間隔で2回接種後、8週間の間隔で3回目を接種



※乳幼児用・小児用のワクチンはオミクロン株対応ワクチンではありません。

物 いずれも母子健康手帳、接種券が印字された予診票(必要事項を事前に記入)

予約・接種日時などの変更・キャンセル

12歳以上 小児 乳幼児

集団接種

●三鷹市ワクチン接種web予約サイト



●市コールセンター☎0570-026-567(平日午前9時～午後5時)

※11月21日(月)正午～22日(火)午前9時、22日午後9時30分～11時30分、30日(休)正午～12月1日(休)午前9時は予約できません。

※12月3日に1回目接種を受けた方の2回目接種は、24日の同じ時間帯になります。なお、2回目接種のみの予約はコールセンターで受け付けます。

※やむを得ず当日キャンセルする場合は、市の代表番号へご連絡ください。

個別接種

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)

三鷹市に転入した方へ

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QR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



予防接種健康被害救済制度

接種を受けることにより、接種部の痛みや倦怠(けんたい)感などの副反応以外に、極めてまれではあるものの病気になるたり、障がいが残ったりすることがあります。接種を受けたことによる健康被害であると厚生労働大臣が認定した場合、国による救済が受けられます。

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。



不眠症

健康コラム

睡眠は心身の健康を保つうえで極めて重要なことですが、「ストレス社会」といわれる現代において、不眠症で悩んでいる人の数は決して少なくありません。

不眠症には臨床上、幾つかのタイプがあります。寝ようと横になってもなかなか寝付けない(入眠障害)、寝付いても短時間で目が覚めてしま(中途覚醒)、予定よりも朝早く目が覚めて、その後寝付けない(早朝覚醒)、寝た気がしない(熟眠障害)など。

不眠が続くことは、とてもつらいことです。必要な睡眠時間は年齢や個人により差がありますが、睡眠不足になると、頭がぼーっとして思考力が衰えたり、情緒が不安定になってイライラしたり、怒りっぽくなります。また、日中に眠気が来て、集中力が欠けて仕事がかどらなくなったり、うっかりミスをするようになりもります。さらには、睡眠不足が長引くと免疫力が低下して感染症やがんが悪化したり、血圧の上昇をもたらすこともあります。

不眠症の原因は多種多様です。例えば、対人関係や仕事に関する悩み、生活リズムや睡眠環境の変化、また、体のどこかに痛みがあることなど。そのほか、不安障害やうつ病が不眠症の背景に存在することもあります。

不眠症の治療は原因を取り除くことが基本ですが、臨床的には一般に薬物療法が行われます。使われるお薬は不眠症の原因やタイプによって選ばれます。なお、睡眠薬は依存症を起しやすいため、危険視されますが、医師の指示通りに服用すれば心配ありません。不眠症に悩んだら、ためらわずに、かかりつけ医に相談してください。

三鷹市医師会 ☎0422-472155