

熱中症に気を付けよう

健康推進課 ☎0422-24-8050

●熱中症予防のポイント

熱中症にならないためには、暑さから身を守り、こまめに水分や塩分の補給をすることが大切です。日光を遮り、風通しの良い場所や冷房設備が稼働している施設で過ごしましょう。

●高齢者・子どもは特に注意!

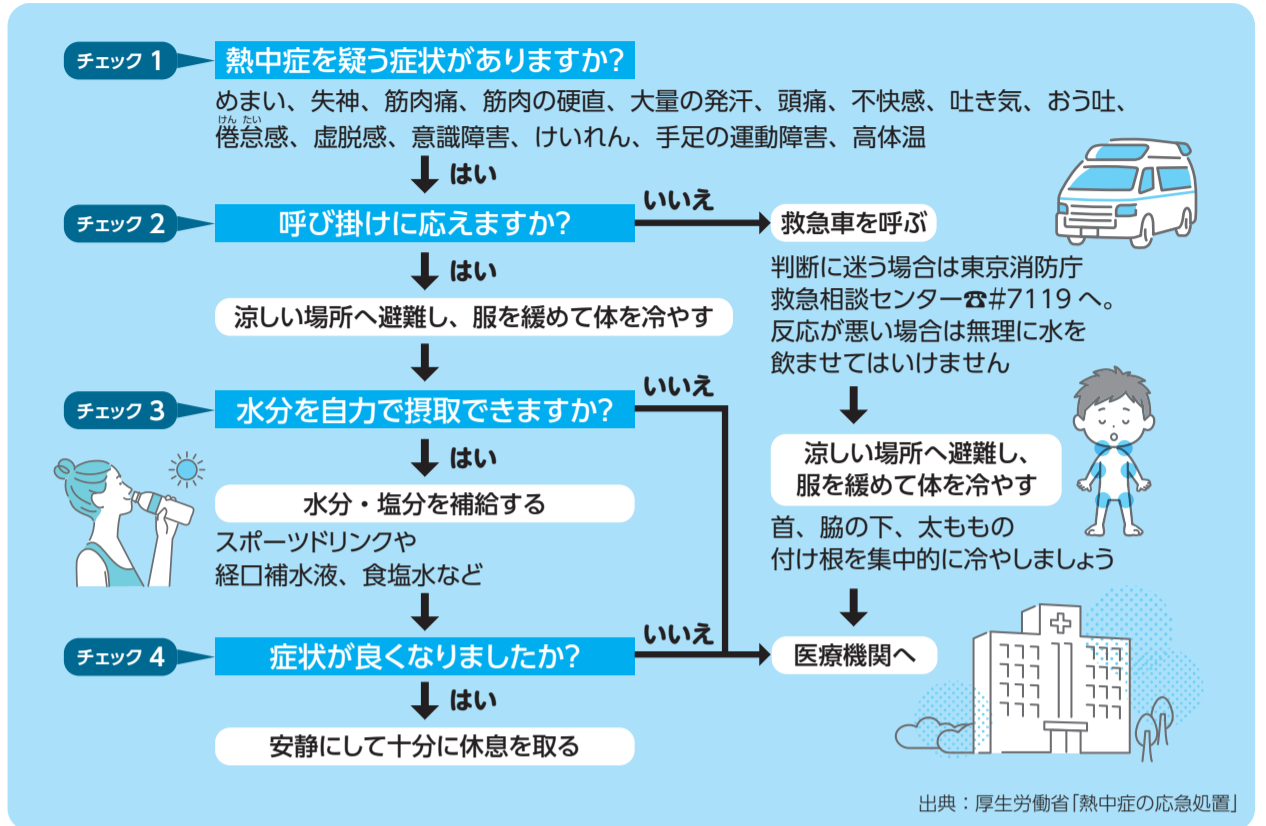
発症者の約半数が65歳以上の方で、室内や夜間でも多く発生しています。乳幼児は体温調節機能が未発達で、大人より体温が上昇しやすいので注意が必要です。

●熱中症警戒アラート

気温や湿度などに基づく「暑さ指数」が33以上と予測される場合、前日や当日に発表されます。発表時には外出を控えるなど、特に十分な対策を取りましょう。熱中症警戒アラートの情報はメールやLINEで受け取れます。詳しくは環境省ホームページ [HP https://www.env.go.jp/](https://www.env.go.jp/) でご確認ください。また、東京都にアラートが発表された場合、市公式Twitterや安全安心メールでもお知らせします。



●熱中症が疑われる場合の対処方法



新型コロナワクチン接種 最新情報

三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567

※接種は強制ではありません。

8月31日(木)までの期間中は、2回目接種を終えて、前回の接種日から3カ月経過した下記①～③の方が、1人1回接種を受けられます。②③以外の5～64歳の方は、9月以降に接種を受けられる予定です。詳細は決まり次第、市ホームページや「広報みたか」でお知らせします。

なお、生後6カ月以上のすべての方の初回接種は、令和6年3月末まで市内医療機関で受けられます。

①65歳以上の方、②5～11歳でオミクロン株対応ワクチン未接種の方
接種券を順次送付しています。未使用の接種券をお持ちの方は、お手元の接種券で予約してください。

③5～64歳の基礎疾患がある方・医療機関等の従事者
接種券の送付には申請が必要です。

申 電子申請サービスまたは市コールセンター ☎0570-026-567へ

※基礎疾患の範囲や申請方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。



集団接種 12歳以上 追加接種

7月7日(金)・8日(土)・21日(金)・22日(土)、8月4日(金)・5日(土)・18日(金)・19日(土) 午前9時15分～正午、午後1時45分～4時30分 所 元気創造プラザ1階 軽体操室

◆使用するワクチン オミクロン株対応型(ファイザー社(8月5日のみモデルナ社))

◆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QRコード参照)
 - 市コールセンター ☎0570-026-567 (平日午前9時～午後5時)
- ※当日のキャンセルは、市の代表番号 ☎0422-45-1151へ。



個別接種 6カ月以上

初回接種 追加接種

所 申 市内医療機関(右記QRコード参照)へ



東京都大規模接種 6カ月以上

初回接種 追加接種

所 申 都ホームページ(右記QRコード参照)へ



物 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)、12歳未満の方は母子手帳 ※使用するワクチンは予約時にご確認ください。

三鷹市に転入した方へ

転入前に接種を受け、次回の接種券の送付を希望する方は申請が必要です。住民票を三鷹市に残したまま海外で接種を受けた方は市コールセンターへご連絡ください。



副反応について

接種後に体の異常が見られる方は、かかりつけ医または東京都副反応相談センター ☎03-6258-5802へご相談ください。接種後に表れやすい症状は、市ホームページに詳しく掲載しています。



予防接種健康被害救済制度

接種による健康被害であると厚生労働大臣が認定した場合、医療費などの給付を受けることができます。



三鷹市医師会 ☎0422-4712155

日常生活で、けがをすることは多いと思います。開いた扉にぶつかったり、つまづいて転んだりして血が出ると、慌ててすぐに絆創膏(ばんそうこう)を貼っていませんか? なかなか止まらない血や、傷から出る水分など、どうすれば速やかに治るのか悩むことは多いでしょう。近年は貼り続けるタイプの絆創膏がありますが、貼ってよいのはちょっととした擦り傷と、表面の切り傷だけです。擦り傷でも、えぐれているような場合や、皮膚が切れてしまった場合は絆創膏の適応ではありません。どんな傷でもまず流水で洗浄し、やけどの場合は10～15分冷やしてください。やけどで水ぶくれになったら、剥がすときに皮膚も取れてしまったり、とても痛いこととなります。出血が多い場合や皮膚が切れてしまっている場合は、なるべく早く病院に行くことが大切です。日中は形成外科があるクリニックや病院へ。夜間や休日の場合は救急病院へ。傷の程度によって翌日もな治療は受けられなくなってしまう場合があります。形成外科では傷の治療を適切に行うことが可能です。また、傷痕の診察も行っています。手術後の傷痕や盛り上がりによってしまった傷痕の痛み、かゆみの治療もしています。仕方ないと思っただけで諦めている人も多く、「早く来れば良かった」とよく言われます。つらい症状がある場合は形成外科で相談してください。ほくろや粉瘤(ふんりゅう)、脂肪腫などの切除や、化膿したおできや傷などの治療もしています。シミや老化による美容の診察、あざの治療など外見に関わる悩みに関しては、一度形成外科に相談してみてください。

けがをしたらどうしますか?

健康コラム