

新型コロナウイルスワクチン接種

※国や県の方針により、情報に変更が生じる場合があります



問合せ 沼田市コロナワクチンコールセンター ☎ 25-8861

4回目接種について

●国の指針

対象 60歳以上または18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する人やその他重症化リスクが高いと医師が認める人

使用ワクチン ファイザー、モデルナ

接種間隔 3回目接種から少なくとも5カ月経過後

開始時期 5月下旬

※市の接種体制については、詳細が決まり次第、広報ぬまたおよび市HPでお知らせします。6月中旬に4回目接種を迎える人は、予診票同封のチラシをご確認ください。

予診票の送付について

60歳以上 3回目接種から5カ月経過後をめどに順次発送
18～59歳の基礎疾患を有する人など 申請が必要。3回目接種から5カ月経過後をめどに沼田市コロナワクチンコールセンターで申請を受け付け(6月1日(水)から開始)、1週間程度で発送

●重症化リスクの高い基礎疾患を有する人の範囲

予防接種・ワクチン分科会予防接種基本方針部会での議論の結果、基礎疾患を有する人の範囲は下記のとおりです。

1 以下の病気や状態の方で、通院または入院している方

- ・慢性の呼吸器の病気
- ・慢性の心臓病(高血圧を含む)
- ・慢性の腎臓病
- ・慢性の肝臓病(肝硬変等)
- ・インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
- ・血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く)
- ・免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む)
- ・ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- ・免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ・神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害等)
- ・染色体異常
- ・重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)

2 基準(BMI30以上)を満たす肥満の方

※第44回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会予防接種基本方針部会(令和3年3月18日)資料より参照

コロナ禍だからこそ、免疫力を高めよう

●睡眠編

睡眠は休養以外にも免疫機能を高める働きがあります。理想の睡眠時間は年齢や性別によっても変わりますが、6時間以上8時間未満が理想といわれています。睡眠が不足すると日中の活動力を高める働きのある交感神経が優位になり、副交感神経とのバランスが崩れます。自律神経の乱れは大きなストレスになり、免疫力も低下します。

＼睡眠の質をアップさせる6カ条／

- ①朝起きたら太陽の光を浴びる
- ②38～40℃の少しぬるめのお湯につかる
- ③食事は寝る2～3時間前に済ませる
- ④日中に軽い運動をする
- ⑤カフェインを控える
- ⑥寝る前にスマホを見ない



●水分補給編

鼻や気管にある線毛には、ウイルスなどの異物を粘液とともに体外に排出する働きが備わっています。水分不足で線毛が乾燥してしまうと、ウイルス排出の機能が低下します。水分補給をしっかりと行い、線毛の潤いを保ちましょう。

水分量は1日1.5～2ℓが目安です。コップ1杯程度の量を1～2時間おきぐらいに分けて飲みましょう。なるべく常温や白湯など体温に近い温度が最適です。

＼水分補給をこまめに／

- ①就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲む
- ②1日に飲む量を決めておく(500mlペットボトルを3～4本)
- ③食事のたびに水を1杯飲む
- ④入浴前後に水を1杯飲む

