

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

※最新情報は尾道市HPをご覧ください。
(9月30日現在)

接種費用
無料



新型コロナウイルスワクチンとそれ以外のワクチンの接種間隔について

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

(例)10月11日に新型コロナワクチンを接種した場合、他のワクチンを接種できるのは、10月25日(2週間後の同じ曜日の日)以降になります。

インフルエンザ・風しん・高齢者肺炎球菌・子宮頸がんワクチンなどとの接種間隔には十分注意しましょう。

健康推進課(☎0848-24-1961)

キャンセル待ちの登録を受け付けています

接種会場等でキャンセル等があった場合に、ワクチンを少しでも無駄にしないよう人数調整を行うため、キャンセル待ちを希望する人を募集します。ワクチン接種の予約ができていない人は、ぜひキャンセル待ちの登録をお願いします。

☑尾道市に住民票のある接種券をお持ちの人、尾道市に里帰りしている妊娠中の人

※対象者は今後変更になる可能性があります。

☑次のいずれかの方法で応募

①尾道市電子申請システムで申し込み(QRコードからアクセスできます)

②「新型コロナワクチン接種キャンセル待ち登録申込書」を健康推進課(〒722-0017 門田町22-5)へ送付

※申込書は市役所本庁、各支所、健康推進課に設置。市HPからもダウンロード可。

※キャンセル待ちを辞退される場合や2回の接種を終了された場合は必ずご連絡ください。

健康推進課(☎0848-24-1961)

▶尾道市
電子申請
システム



妊娠を計画中の人・妊産婦の人へ

妊娠を計画中・妊娠中・授乳中の人、ワクチンを接種することができます。妊娠中に新型コロナウイルスに感染すると、特に妊娠後期は、重症化しやすいとされています。産婦人科の関係学会は、妊娠中の時期を問わず新型コロナウイルスワクチンの接種を推奨しています。また、授乳中に新型コロナウイルスワクチンを受けた人の母乳中に新型コロナウイルスに対する抗体が確認されており、授乳中の子どもを感染から守る効果があることが期待されています。ワクチン接種をご希望の人は産科かかりつけ医にご相談ください。

妊婦の夫・パートナーがワクチンを接種することで、妊婦を守ることもつながります。

母子健康手帳をお持ちの妊娠中の人、新型コロナウイルスワクチン接種について、産科かかりつけ医の了解を得たうえで「キャンセル待ち」にご登録いただくと、優先してご案内をします。

お問い合わせ先

接種の予約・ワクチンについて一般的なこと など

尾道市 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎0570-001-297 / 土・日・祝日を含む 8:30~17:15

副反応やワクチンについて専門的なことや一般的なこと など

広島県 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎082-513-2847 / 土・日・祝日を含む 24時間対応

※聴覚障害等で電話やWEBでの相談、予約が難しい人は尾道市健康推進課までFAXにてご相談ください。(FAX 0848-24-1966)



コロナ禍こそ

新型コロナに負けずにフレイル予防!

運動+筋肉量を減らさない食生活

合言葉は食べる・噛める・飲み込める

1. 欠食をしない



どうしても
食欲がないときは
おかずから♪

寝る時間、起きる時間、食事時間を決めて、3食きちんと食べましょう。

2. 主食・主菜・副菜をそろえる



少なくとも1日1食は「一汁三菜」になるように心がけましょう。

3. たんぱく質をしっかりとる

毎食どれかを
片手の平に乗る
くらいが目安♪



筋肉・血液・免疫細胞などの身体をつくる材料になるたんぱく質食品(肉・魚・卵・大豆製品)を毎食食べましょう。

4. ビタミンDをしっかりとる



魚介類や
きのこ類に多く
含まれます♪

ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、免疫力を向上させる働きがあります。魚介類やきのこ類を積極的に食べましょう。

5. かむ力・飲み込む力を維持



お口のまわりの筋肉量が減ると、入れ歯が合わずに痛みが出たり、かみにくくなることも。歯科で定期的に検査をうけましょう。

6. 水分補給は忘れずに

食事の時、
食間、入浴後、
寝る前は
必ず水分を♪



お口の中が乾燥すると、ウイルスや細菌を外に出す力が落ちてしまいます。こまめに水分をとりましょう。

発行:尾道市(公立みつぎ総合病院 平井敏弘顧問 監修)
健康推進課(☎0848-24-1962)