

# 健康Eye

けんこう・アイ

## 健康ひとくちメモ Topics of the month (3月)

### ～こころが疲れていませんか？～

3月は自殺対策強化月間です。国では、1年を通じて最も自殺者が多い3月を自殺対策強化月間としています。令和元年の県内の自殺者数は、1076人で、自殺者数が急増した平成10年以降、最も少ない自殺者数でした。しかし現在は、新型コロナウイルス感染症に対する不安や外出自粛などによる生活環境の変化でストレスを抱えやすくなり、自殺で亡くなるなどの深刻な影響が出てきています。

ストレスを感じた時は、家族や友人に話したり、専門機関に相談したりして、一人で抱え込まないことが大切です。健康づくり推進課では心の健康について相談を受け付けているので、気軽に連絡してください。  
☎同課 ☎77・1133



「あやせいきいき健康だより」は昨年3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課(保健福祉プラザ内)へ ☎同課 ☎77・1116

あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。  
フリーダイヤル ☎0120・1192・61

健康Eye(アイ)掲載の各事業は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります

## 献血に協力を

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、献血をする人が減り、輸血用血液が不足しています。皆さんの献血が、病气やけがなどで輸血が必要な方の命を救っています。

献血できる場所は、市役所で行う献血パスのほか、県内8か所の献血ルームなどがあります。

献血は、不要不急の外出に当たりません。病气やけがなどで輸血が必要な方のために、献血に協力してください。

☎健康づくり推進課 ☎77・1133

献血ルーム名	場	問
横浜駅東口クロスポート献血ルーム	横浜市西区高島2-13-2 横浜駅前共同ビル7階	☎045・444・1088
横浜Leaf献血ルーム	横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル14階	☎045・534・7173
横浜駅西口献血ルーム	横浜市神奈川区鶴屋町2-23-2 TSプラザビル1階	☎045・314・7082
二俣川献血ルーム	横浜市旭区中尾1-1-2	☎045・361・0330
かわさきルフロン献血ルーム	川崎市川崎区日進町1-11 川崎ルフロン9階	☎044・245・1857
みぞのくち献血ルーム	川崎市高津区溝口1-3-1 ノクティプラザ1 10階	☎044・813・0311
クロスウェーブ湘南藤沢献血ルーム	藤沢市南藤沢21-8 大安興業ビル2階	☎0466・25・8877
本厚木献血ルーム	厚木市中町2-8-13 TPR厚木ビル1階	☎046・225・7001

## 3月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日は除く)・相談内容など	問
成人健康相談	3/2(火)・3/17(水)9:30~11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	3/25(木)10:00~11:30。心の健康相談	
聴覚相談	3/25(木)9:00~11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月~金曜日8:30~12:15・13:00~17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	
いきいき健康・食事相談	毎週月~金曜日8:30~12:15・13:00~17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	3/8(月)10:00~11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

## 離乳食カミカミ教室

離乳食と育児の話。講師は管理栄養士、保健師。☎3月26日(金)10時~11時 保健福祉プラザ ☎9~12か月の保護者 ☎15人(申込順) ☎母子健康手帳、抱っこひも ☎健康づくり推進課 ☎77・1133



## 健康度見える化コーナー相談会

5種類の機器を使用し、体組成・脳年齢・骨健康度・血管年齢・血圧の測定と結果の印刷。希望者には結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士からアドバイス。☎3月24日(水)9時30分・10時・10時30分・11時 保健福祉プラザ ☎各3人(申込順) ☎筆記用具 ☎3月2日から健康づくり推進課 ☎77・1133



# 新型コロナウイルスの予防接種について

☎健康づくり推進課 ☎77・1133

新型コロナウイルス感染症の発症・重症化を予防するために、ワクチンの接種を開始します。

対象の方には3月下旬以降に市から接種順位に合わせてクーポン券と案内を送付します。クーポン券が届き次第、予防接種の予約をすることができます。

※ワクチンの調達状況などにより、変更になる場合があります  
☎綾瀬市に住民登録をしている方

## よくある質問(Q&A)

### Q1 自分の接種の順位は？

A. 重症化リスクの高さや医療体制の維持の必要性などを踏まえ、接種の順位を決めています。

接種の順位は次のとおりです。  
①医療従事者など②3年度中に65歳以上に達する方③基礎疾患がある方(②を除く)④高齢者施設に従事する方⑤それ以外の方

### Q2 どこにどうやって予約したらいいの？

A. 次のいずれかの接種会場に、インターネットか電話で予約してください。

①ワクチンを取り扱っている市指定の医療機関②保健福祉プラザに設置する集団予防接種会場  
※詳細は個別に届く案内かホームページを見てください

### Q3 接種の際に確認することや持参するものは？

A. 発熱など体調に異常がないか確認し、クーポン券と健康保険

証や運転免許証などの本人確認書類を持参してください。全額公費で賄うため、個人負担はありません。

### Q4 2回目の接種はいつするの？ 2回しないといけないの？

A. 1回目の接種後、約3週間後(ワクチンの種類により異なる)に2回目の接種が必要です。2回目は、クーポン券と本人確認書類、1回目の接種済証を持参してください。

予防接種は決められた間隔で2回接種することで効果が得られます。

### Q5 基礎疾患はどのように確認するの？

A. 接種を受ける方の自己申告で確認します。

### Q6 ワクチンのことなどで、詳しい説明が聞きたいのだけど、問い合わせ先は？

A. 市(3月1日から開始)と国に



## 接種の流れ

予約などについてはQ&Aを見てください



コールセンターを設置しています。

①市が対応する内容

●集団接種会場で接種を受ける場合の予約

●市指定医療機関の案内  
※市指定医療機関で接種の場合は、直接予約してください

●クーポン券の再発行

●その他予防接種に関すること  
☎コールセンター ☎0570・051・041 8時30分~17時 毎日(土・日曜日・祝日含む)

②国が対応する内容

●ワクチンに関する相談

☎厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター ☎0120・761770 9時~21時 毎日(土・日曜日・祝日含む)

同省では、ワクチンに関するホームページを開設しています

URL <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

