

## 追加接種をご検討ください

新型コロナワクチンの追加接種（3回目接種）が進んでいます。対象の方へは順次接種券を送ります。変異株への対策のため、積極的に接種をご検討ください。

### ■3月の集団接種

#### ▶ふれあいの里（モデルナ：3回目の方）

木曜日 午後4時～7時  
土・日曜日 午前9時30分～午後0時30分  
午後2時～5時

#### ▶米子市淀江支所（モデルナ：3回目の方）

土・日曜日 午前9時30分～午後0時30分  
午後2時～5時

#### ▶米子市第2庁舎（ファイザー：1～3回目共通）

土・日曜日 午前9時30分～午後0時30分  
午後2時～5時

※追加接種は、接種券が届いてから電話（☎0570-002-741）かインターネットで予約してください。

### ■個別接種

個別の医療機関で接種できます。対象の医療機関や予約方法は、接種券に同封の一覧表か市ホームページでご確認ください。

### ■モデルナワクチンについて

▶3月から一部の集団接種会場でモデルナワクチンの接種を始めます。

▶1・2回目にファイザーやアストラゼネカを受けた方も追加接種ではモデルナを受けることができます。

▶1・2回目と異なるワクチンを追加接種された場合でも、抗体価が上昇することが報告されています。

### ■3月は追加接種の対象者が多くなる時期です

3月は追加接種の対象になる方が多いため、一時的に予約が取りにくくなる場合があります。米子市では、すべての接種を希望される皆さんがワクチンを受けられるよう準備を進めていますので、ご安心ください。

### ■よくある質問

Q. 追加接種（3回目接種）の案内が届きません。

A. 2回目の接種日等によって、個別に発送する時期が異なります。最新のスケジュールは市ホームページでご確認ください。

### ■問い合わせ

健康対策課 新型コロナワクチン接種推進室  
（☎21-4080、FAX21-8708）

# みんなの健康

## 麻しん・風しんの予防接種はお済みですか？

対象の年齢のお子さんに、麻しん風しん混合ワクチン（MR）接種を実施しています。医療機関に予約をして、期間内に接種してください。

### ■対象者

#### ▶1歳のお子さん

接種期間 1歳～2歳未満

#### ▶年長のお子さん（平成27年4月2日～28年4月1日生）

接種期間 令和4年3月31日まで

### ■接種費用 無料

※委託医療機関に予約をしてから接種を受けてください。

### ■必要なもの 予診票、母子健康手帳

※予診票を紛失された方は、医療機関または健康対策課へご相談ください。

### ■問合せ 健康対策課（☎23-5452、FAX23-5460）

## 母子手帳アプリ配信中

母子手帳アプリ「母子モ」を「すくすく！よなごっち」として配信中です。緊急時にお知らせを配信することがありますので、妊娠中の方・小さいお子さんがいらっしゃる方はぜひご登録ください。

### ▶便利な機能

#### 【電子母子手帳機能】

紙の母子手帳の補完として、災害時などの紛失時のバックアップとしても活用できます。

#### 【予防接種スケジューラー機能】

予防接種を受けた日を入力すれば、残りの予定を自動で作成。接種日が近づくとプッシュ通知でお知らせします。

#### 【地域子育て情報の発信機能】

米子市からの情報をアプリで受け取ることができます。

### ■問い合わせ

健康対策課（☎23-5451、FAX23-5460）



## 肺炎球菌ワクチンの助成は3月末まで

成人用肺炎球菌ワクチンの助成期限は3月31日までです。今年度対象となる方(下記の対象者①)は、期限を過ぎると全額自己負担となります。接種を希望される方は、期限までに接種してください。

### ■対象者

①次の生年月日の方

65歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
70歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
75歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
80歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
85歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
90歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
100歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日

②60～64歳で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する方

### ■注意事項

- ▶助成を受けるには受診券が必要です。紛失された方は再交付しますのでご連絡ください。
- ▶過去に任意で肺炎球菌ワクチンを接種した方は、助成を受けることができません。
- ▶前後に他の予防接種を行う場合は、原則13日以上の間隔を空けてください。

### ■問い合わせ

健康対策課 (☎23-5454、FAX23-5460)

## 健診結果相談会・健康づくり懇談会

米子市国民健康保険の人間ドックまたは特定健康診査を受けられた方で、対象の方には、「健診結果相談会」「健康づくり懇談会」のご案内をお届けしています。

これから先、生活習慣病にならないために、保健師、管理栄養士と一緒に健康について考えてみませんか。

保健指導を受けられるのは3月末までです。今月がラストチャンスです！ご予約お待ちしております。

■問い合わせ 保険課 (☎23-5408、FAX23-5579)

## 健康長寿の秘けつはフレイル予防

フレイルとは、健康な状態と日常生活で支援が必要な介護状態の中間を意味します。フレイルの状態になると、病気にかかりやすくなったり、病気の回復が遅くなったりします。

フレイルは、早く気づき適切に取り組めば改善できます。

健康寿命を伸ばす3つのポイント「栄養・運動・社会参加」を意識して生活しましょう。

各公民館で月1回、健康相談も実施しています。ぜひお立ち寄りください。

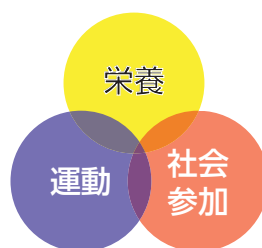
### ■簡単フレイルチェック！

(3つ以上当てはまるとフレイルの可能性)

- 歩くのが遅くなった
- 握力が低下した
- 疲れやすい
- 外出が減った
- 半年で2～3kg以上体重が減った

### ■問い合わせ

健康対策課 (☎23-5452、FAX23-5460)



▲健康寿命を伸ばす3つのポイント

## 風しんの感染拡大防止にご協力を

風しんは今も流行しています。過去に風しん定期接種の機会がなかったために、風しん抗体保有率が低い世代の男性を対象に、令和3年度まで風しんの抗体検査と予防接種を無料で実施しています。家族や周りの人たちに感染を広げないために、予防接種にご協力ください。

### ■対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

■接種期限 3月31日(木)

■接種費用 無料

※対象者には昨年3月に接種券と案内を郵送しています。同封の案内文をご覧ください、まずは抗体検査を受けてください。

※接種券を紛失された場合は再発行します。

※すでに抗体検査・予防接種をされた方は、対象外です。

### ■問い合わせ

健康対策課 (☎23-5451、FAX23-5460)