

高齢者の方へ

新型コロナウイルスワクチン接種の予約(第2期募集)

予約受付 令和3年6月9日(水)午前9時から

【第2期募集について】

予約募集を行う医療機関の追加、接種を行う曜日の追加、1日あたりの接種回数の拡充などを行います。
※1回目の予約日時の3週間後の同じ曜日、同じ時間、同じ会場で2回目の予約を取っていただきます。

【主な内容変更】5月24日時点の情報です。変更になる場合もあります。

変更点	医療機関	追加する曜日	時間帯
新規追加	武蔵野総合クリニック	不定期	午後
新規追加	信愛病院	月・火曜日	午後
曜日追加	東京病院	土・日曜日	午前・午後
曜日追加	廣橋小児科内科クリニック	日曜日	午前
自院受付に変更	清瀬リハビリテーション病院	専用電話番号：042-493-6113 (※通院歴のある方優先) 予約受付：6月1日(火)～ 受付時間：午前10時～午後3時	

【予約方法】 予約する際は、お手元に必ずクーポン券を用意してください

◆電話予約 清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター ☎042-497-1507 (受付時間：午前9時から午後6時30分まで(平日のみ))

◆オンライン予約 清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種予約システム <https://vaccine-yoyaku.jp/kiyose/> (※QRコードも参照) ☎6月9日(水)午前9時から(24時間受付)

◆窓口受付 予約専用PCを使い、職員がオンライン予約を補助します。 ☎清瀬市健康センター2階

☎6月9日(水)から11日(金)まで(3日間のみ。いずれも午前9時から午後5時まで。1日先着500人)。受付整理券を午前8時30分から配布し、500人に達した時点で、その日の窓口受付を終了します。

☎清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター ☎042-497-1507 (受付時間：午前9時から午後6時30分まで(平日のみ))



清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種予約システム

新型コロナウイルスワクチン接種予約

市内4会場で、地域包括支援センターがオンライン予約のお手伝いをします

スマートフォンをお持ちの方で、自分1人での操作に不安がある方に、オンライン予約のお手伝いをします。各会場先着50人。必ず事前予約をしたうえでご来場ください(予約は6月2日午前9時から)。

	清瀬市包括	社協包括	信愛包括	清雅包括
場所	松山地域市民センター	コミュニティプラザひまわり	竹丘地域市民センター	下宿地域市民センター
日時	6月9日(水)午前9時～午後4時(※1日のみ)			
予約連絡先	介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082			

※予約連絡は上記の電話番号にお願いします。各会場となる地域市民センターなどへ連絡しても対応できません。

STOP 熱中症

声をかけあい、熱中症を防ぎましょう!

熱中症は、梅雨入り前の5月ごろから発生し、梅雨の合間に急激に暑くなる時期や、8月いっぱいの盛夏にかけて多発しています。近所の人や身近な人と声をかけあい、熱中症を防ぎましょう。☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

熱中症とは

高温多湿な環境下では、体温を正常に保とうとして多くの汗をかきます。このため体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくいけなくなったりして、体内に熱がこもり重要な臓器が高温にさらされたりすることで、さまざまな障害が起こります。これが熱中症です。



熱中症のさまざまな症状

I度(軽)	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
II度(中)	頭痛、吐き気、体がだるい、力が入らない
III度(重)	意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに歩けない

こんな場面では要注意!

- 気温が高い ■湿度が高い ■風が弱い
- 日差しが強い ■急に暑くなった日

屋外作業やスポーツ、散歩や草むしりなどの他、熱帯夜の就寝中など、屋外に限らず屋内や車内などでの発症も報告されています。屋内だからと油断しないようにしましょう。

普段の生活で心がけたいこと

①こまめな水分補給

のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。冷蔵庫に冷たい飲み物をストックしておく、水筒を持ち歩くなど、普段からの準備も大切です。



②屋内では適正なエアコンの使用を

温度計を確認し、室温28℃前後を保つようにエアコンを使いましょう。すだれやカーテンで直射日光を避けたり、窓を開け空気の流れを作ったりすることで、部屋に熱がこもらないように工夫することも大切です。

③外出には十分な準備を

風通しがよく汗が乾きやすい衣服を選ぶ、帽子や日傘を使うなどの対策を行いましょう。環境省のホームページ「熱中症予防情報サイト」では、暑さ指数(WBGT)・熱中症警戒アラート情報を確認することができます。



環境省熱中症予防情報サイト

④体の調子をととのえましょう

本格的な暑さがやってくる前に、運動をして筋力をつけておきましょう。体を暑さに慣らしておくことも大切です。朝食は抜かずにしっかり食べましょう。

熱中症かもしれない・熱中症を疑ったときは

熱中症を疑う症状があれば、すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やし、水分を補給します。

◆涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰へ移動する。

◆からだを冷やす

- ・ベルトやネクタイ、衣服をゆるめる。
- ・冷えたペットボトル、氷の入った袋などで、首の付け根や脇の下、足の付け根を冷やす。
- ・ぬらしたタオルやハンカチを当てる。
- ・うちわや扇風機で扇ぐ。

◆水分補給

冷たい水、経口補水液、スポーツドリンクなどを、自分で手に持って飲んでもらう。



意識がおかしい、自力で水分・塩分をとれない、症状の改善がみられないときはII度と判断し、すぐに病院へ搬送します。重要な点は、意識がしっかりしているかどうかです。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車(119番)を呼びましょう!

熱中症対策と感染対策

マスクをしていると、皮膚からの熱が逃げにくく、気づかいうちに脱水になったりして、体温調節がしづらくなってしまいます。暑い夏、屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている状況であれば、マスクを外して熱中症を防ぎましょう。必要な場面ではマスクを着け、激しい運動を避け、こまめに水分補給をするなど、感染対策をとりつつ熱中症を予防するように心がけましょう。



自分や身近な人を熱中症から守り、暑い夏を元気に過ごしましょう!

【参考】環境省：熱中症予防情報サイト/熱中症環境保健マニュアル2018

今月の納期

◆市・都民税(第1期) 6月30日(水)までに納めてください。 ※市・都民税の納税通知書は6月11日(金)に発送予定です。