

新型コロナウイルスワクチン接種について

3回目接種

◆12～17歳の方へ

12～17歳の3回目接種はファイザー社ワクチンのみ使用します。また、接種会場によって対象年齢が異なりますので、ご予約の際はご注意ください。接種会場一覧は、市ホームページ(右記QRコード参照)をご覧ください。



接種会場一覧

◆取り扱いワクチンの変更(モデルナ→ファイザー)

廣橋小児科・内科医院、大塚耳鼻咽喉科医院は4月16日(土)からファイザー社ワクチンを使用します。

◆3回目接種券の発送スケジュール

年齢	2回目接種を完了した日	3回目接種券の発送日	発送対象者数
12～17歳	令和3年9月1日～10月31日	4月18日(月)(予定)	約1,700人
12歳以上	令和3年11月1日～30日	4月27日(水)(予定)	約2,300人

◆ワクチンの接種状況(4月5日現在)

区分	1回目接種済み	2回目接種済み	3回目接種済み
高齢者	92.9%	92.6%	84.8%
12～64歳	87.0%	86.4%	38.6%
5～11歳	15.0%	3.6%	—

4回目接種

4回目のワクチン接種については、詳細な情報が示され次第、お知らせします。

清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種 最新情報は専用コールセンター ☎042-497-1507(土・日 市ホームページで曜日、祝日を除く午前9時～午後6時30分) 確認できます



4月29日(金)～5月6日(金)図書館開館状況

4月29日(金)～5月6日(金)の図書館の開館状況は下表のとおりです。

中央図書館 ☎042-493-4326

日程	館名	中央	元町こども	下宿	野塩	竹丘	駅前
4月29日(金)		午前10時～午後5時	休館日	午前10時～午後5時		休館日	午前10時～午後6時
4月30日(土)		午前10時～午後5時					午前10時～午後6時
5月1日(日)		休館日					
5月2日(月)		休館日					
5月3日(火)		午前10時～午後5時	休館日	午前10時～午後5時		午前10時～午後5時	午前10時～午後6時
5月4日(水)		午前10時～午後5時	休館日	午前10時～午後5時		休館日	午前10時～午後6時
5月5日(木)		午前10時～午後5時	休館日	午前10時～午後5時		午前10時～午後5時	午前10時～午後6時
5月6日(金)		午前10時～午後5時		午前10時～午後7時		午前10時～午後5時	午前10時～午後8時

4月29日(金)～5月5日(木)の市役所などの業務日程

□=平常業務 □=業務時間変更・一部休業 ■=休業・休館
■=会議室などの貸し出しは行い、窓口業務(出張所業務)などは休業

施設名	電話番号(市外局番はすべて042)	4月		5月				
		29(金)	30(土)	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)
市役所	492-5111	30日の市民課土曜窓口は実施。						
松山出張所	491-5153							
野塩出張所	493-4014							
生涯学習センター	495-7001							
男女共同参画センター	495-7002							
コワーキングスペース「ことりば」	042-512-9958	2日は午後5時まで。						
郷土博物館	493-8585							
児童センター(中央児童館)								
野塩児童館	070-2467-8604							
下宿児童館								
子ども家庭支援センター	495-7701							
消費生活センター	495-6211							
松山地域市民センター	491-5153							
野塩地域市民センター	493-4014							
下宿地域市民センター・市民体育館	493-4033							
竹丘地域市民センター	495-1717							
中里地域市民センター	494-7511							
中清戸地域市民センター	494-7211							
コミュニティプラザひまわり(テニスコート含む)	495-5100	2日の入金業務は午前8時30分～午後6時。						
清瀬けやきホール	493-4011							
きよせボランティア・市民活動センター	491-9027							
松山・竹丘集会所	495-1717							
清瀬・ハローワーク就職情報室	494-8609							
子どもの発達支援・交流センター	495-3030							
障害者福祉センター	495-5511							
障害者就労支援センター	495-0010							
社会福祉協議会	495-5333							
下宿運動公園広場								
下宿第二運動公園野球場								
清瀬内山運動公園野球場								
清瀬内山運動公園サッカー場	493-4033							
下清戸								
清瀬内山運動公園								
中央公園								
健康増進室(健康センター)	492-5111	29日・30日・1日・3日・4日・5日は午前9時～午後4時30分。						
教育支援センター(教育相談室)	493-3526							
教育支援センター(フレンドルーム)	493-0690							

※詳しくは各施設へお問い合わせください。

いきいき生活の秘訣はフレイル予防！～清瀬市シニアみんなで健幸プロジェクト～

■清瀬市シニアみんなで健幸プロジェクト

主に75歳以上の方を対象に、「清瀬市シニアみんなで健幸^{※1}プロジェクト」を実施しています。このプロジェクトは、健康寿命の延伸(元気でいきいきと生活できる期間をのばすこと)を目的とし、医療・介護・健康診査などのデータから、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、運動指導士などが一人一人にあった生活習慣の改善やフレイル^{※2}予防などの支援を行います。

(※1)「健幸」とは、「健康」と「幸福」の2つの意味を持ち、健康であり幸せに暮らしてほしいという思いが込められた言葉です。

(※2)フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した虚弱な状態をいいます。

※このプロジェクトは高齢者の医療の確保に関する法律(昭和五十七年法第八十号)に基づき、清瀬市が実施しています。

①健康状態などに心配のある方への個別支援

- ▶生活習慣病などの重症化予防に取り組みます。
- ▶同一医療機関への頻回受診者の適正な受診に向けた支援等を行います。
- ▶健康状態の不明な高齢者の実態を把握し、必要に応じて医療機関への受診や介護サービスなどの利用の勧奨を行います。

②保健師、管理栄養士、歯科衛生士、運動指導士などによるフレイル予防支援

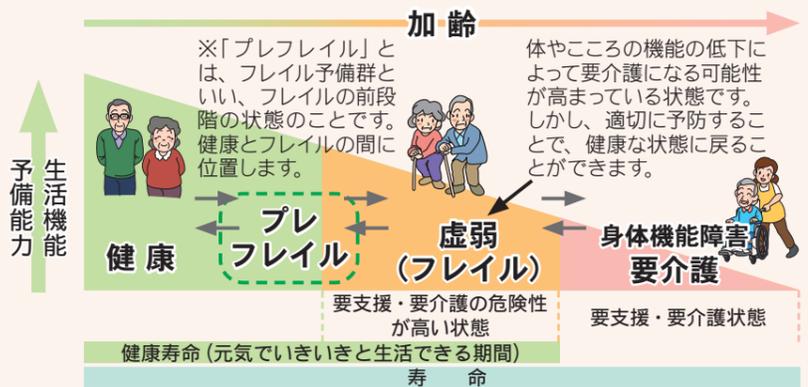
シニアクラブやサロンなど、シニアが多く集まる通いの場などにおいて、参加者の健康づくりやフレイル予防などに関する普及啓発を行い、必要に応じて適切な相談窓口や医療機関へつなげていきます。



■あなたは大丈夫？ フレイルとは

新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛が続き、人と接する機会が減ることで「フレイル(心身の活力が低下した虚弱な状態)」になることがあります(右上の図参照)。

介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



■いきいき生活の秘訣はフレイル予防3本柱+健康診査！

フレイル状態に早めに気づき、フレイル予防3つの柱+年1回健康診査受診でいきいき生活を送りましょう。

第1の柱 運動【家や自宅の庭で】ラジオ体操やストレッチ・庭のお手入れ・テレビを見ながらスクワットや足踏み【屋外で】一人または少人数での散歩・徒歩での買い物

第2の柱 食事・口の健康【食事】3食きちんと食べる・よく噛む・バランスの良いメニュー【お口の健康】毎食後、寝る前の歯磨き・早口言葉に挑戦・定期的なお口の状態チェック(歯科受診など)

第3の柱 人との交流【家族や友人と】会えない時は電話やはがき・手紙、メールなどを活用する・趣味活動への参加【地域活動へ】シニアクラブやサロンへの参加・ボランティア活動や自治会活動

健康診査 対後期高齢者医療保険に加入している方(65歳以上で後期高齢者医療保険に加入の方を含む)【主な健診項目】①問診②身体計測③血圧測定④血液検査⑤尿検査⑥理学的検査⑦貧血検査 など