

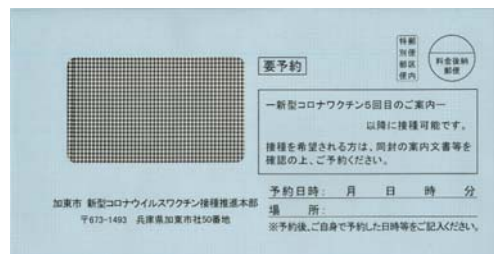
加東市新型コロナワクチン情報

5回目接種

◎接種対象

加東市に住民登録があり、新型コロナワクチン4回目接種から3か月以上経過した方

☆接種券一体型予診票は、4回目接種後、3か月を目途にお送りします。
(水色の封筒)



オミクロン株BA.1対応型ワクチンを接種した方は、オミクロン株BA.4/5対応型ワクチンは接種できません。
現時点では、オミクロン株対応ワクチンの接種は、**1人1回のみ**です。

◎市内での接種

□個別接種

〈使用ワクチン〉

11月1日(火)からファイザーBA.4/5(従来株+オミクロン株対応の2価ワクチン)を使用します。

〈接種場所・予約方法〉

接種券一体型予診票に同封している案内文書をご覧ください。

□集団接種

〈使用ワクチン〉 調整中

〈接種場所〉 加東市役所

〈予約方法〉 市コールセンターまたはWeb予約システム

〈実施日〉 12月1日(木)、3日(土)、4日(日)、6日(火)
※12月6日(火)をもって終了予定です。

10月1日から

1・2回目	3回目	4回目	5回目
従来のワクチン ➡	オミクロン株対応ワクチン ➡	接種不可 ➡	接種不可
従来のワクチン ➡	従来のワクチン ➡	オミクロン株対応ワクチン ➡	接種不可
従来のワクチン ➡	従来のワクチン ➡	従来のワクチン ➡	オミクロン株対応ワクチン

乳幼児(生後6か月～4歳)接種

〈対象〉 生後6か月～4歳

〈ワクチンの種類〉 ファイザー社製(乳幼児用)

〈接種回数〉 3回

〈接種間隔〉 ・1回目から2回目の間隔 3週間

・2回目から3回目の間隔 8週間

〈接種場所〉 調整中

詳細が決まり次第、市ホームページ等でお知らせします。

1～4回目接種、小児(5～11歳)1～3回目接種

接種券をお持ちの方で、接種を希望する場合は、市コールセンターまたはWeb予約システムから予約してください。
※Web予約システムは「1・2回目」と「3・4回目」で異なります。

◎加東市新型コロナワクチンコールセンター

☎0570-050-099(ナビダイヤル)

※利用できない場合は☎43-0077

9時～17時 ※土曜日、日曜日、祝日を除く



※この記事は、令和4年10月21日時点の内容です。
内容が変更となった場合は、市ホームページ等でお知らせします。

～ いつまでも動けるからだをつくるために ～

広報かとう
令和4年11月号

フレイル予防を取り入れた生活習慣を

外出を控え、不活発な生活状態が続くと、筋力低下や、食欲不振、他者との交流が減ることによる口腔機能や認知機能の低下といったフレイルが懸念されます。自分は健康なつもりでも、心と体は年齢を重ねるとともに変化していきます。元気なうちからフレイル対策をし、健康寿命を延ばしていきましょう。

フレイル対策の3本柱

01

運動

- 座っている時間を減らす
- 家の中で小まめに動く
- 散歩やウォーキングをする

02

食事(栄養・口腔機能)

- バランスよく、色々な食材を食べる
- しっかり噛み、ゆっくり飲み込む
- 毎食後と寝る前の歯磨きをする

03

社会参加

- 1日3人以上と話す
- 新聞やテレビなどから新しい情報を得る

スキマ時間を活用した運動習慣を身につけましょう

no. 01

太もも裏のストレッチ

(左右 各15秒×3セット)

椅子に浅く腰かけ、片方の膝をやや伸ばした状態で、からだを前に倒す。つま先を上げた状態と下げた状態、どちらも行う。



no. 02

かかと上げ下げ

(10回×3セット)

椅子の背に触れた状態で、つま先立ちとかかと落としを繰り返す。



no. 03

スクワット

(10回×3セット)

椅子の前に立ち、お尻を座面に近づけるようにゆっくり膝を曲げ、戻す。
※背筋はまっすぐ、お尻が座面にふれないように10秒キープ



加東ケーブルビジョンの番組「体操の時間」を毎日放送中！放送時間は、23ページをご覧ください。

かとうまちかど体操教室に参加しませんか？

高齢者の筋力低下による転倒・骨折の防止や、認知症・閉じこもり予防を目的とした「かとうまちかど体操教室」を市内60か所で実施しています。

週1回 約60分間、和気あいあいと地域の仲間と簡単な体操をすることで、心と体の健康を保つにつながります。

教室への参加を希望する方は、高齢介護課までお気軽に、お問い合わせください。

〈主な内容〉

□**楽しく勇躍体操**
体を伸ばすストレッチ体操

□**いきいき百歳体操**
歩行や階段の上り下り、布団からの起き上がりなどに使う筋肉に効果的な筋力UP体操



地域で教室 開きませんか？

- 新規まちかど体操教室開催に必要な事前準備 -

①体操仲間5人以上(おおむね65歳以上) ②開催場所(地区公民館等) ③テレビ、DVDプレイヤー、イス

立ち上げ時の最初の4回は、専門職でサポートします。その後も1年に1回の体力測定や体操の指導を行います。また、姿勢の写真を見ながら、姿勢の変化について学ぶ機会もあります。