

# 新型コロナウイルスワクチン広域接種を実施しています



市が実施する新型コロナウイルスワクチン接種は、ワクチンの配分量に応じて実施していますが、接種希望者が市に配分されるワクチンの量を超える場合は、県が実施する広域接種で補うこととなります。  
 広域接種を希望する人は、日程や会場などを確認の上、県コールセンターなどでご予約ください。

## 県が実施する新型コロナウイルスワクチン広域接種

※市の新型コロナウイルスワクチン接種をすでに予約している人は、予約の取り消しが必要です。

### 1 県営広域接種（モデルナ社ワクチン）

12歳以上の県民を対象に青森市、弘前市、八戸市で広域接種を実施しています。詳しくは県ホームページをご覧ください。

10月以降の接種スケジュール ※八戸会場の《10月16日(土)・11月13日(土)》の接種は会場の都合により実施しません。

1回目接種日	2回目接種日	1回目接種日	2回目接種日	1回目接種日	2回目接種日
10月2日(土)	10月30日(土)	10月9日(土)	11月6日(土)	10月16日(土)	11月13日(土)
10月3日(日)	10月31日(日)	10月10日(日)	11月7日(日)	10月17日(日)	11月14日(日)

ところ 青森市…県立保健大学（青森市浜館字間瀬58-1）

弘前市…県立弘前第一養護学校高等部（弘前市駒越字村元75-1 旧県立岩木高校）

八戸市…県立八戸高等支援学校（八戸市鮫町小舟渡平9-291 旧県立八戸南高校）

対象 12歳以上で他社のワクチンを接種していない人 ※小・中学生は、原則、保護者の同伴が必要です。

予約方法 接種日の3日前までに、県の予約システムまたはコールセンターからご予約ください。

県営広域接種  
予約システム



または

県コールセンター ☎0570-000-605  
※午前9時～午後6時（土・日曜日、休日を除く）

※モデルナ社ワクチンをすでに1回接種している人は、県コールセンターからご予約ください。

### 2 県総合健診センターでの広域接種（アストラゼネカ社ワクチン）

40歳以上の人やアレルギーなどでmRNAワクチン（ファイザー社ワクチン、モデルナ社ワクチン）を接種できない人などを対象にワクチン接種を実施しています。詳しくは県ホームページをご覧ください。

10月以降の接種スケジュール

1回目接種日	2回目接種日	1回目接種日	2回目接種日	1回目接種日	2回目接種日
10月7日(木)	12月9日(木)	11月2日(火)	1月13日(木)	11月30日(火)	2月8日(火)
10月15日(金)	12月14日(火)	11月11日(木)	1月18日(火)	12月9日(木)	2月15日(火)
10月19日(火)	12月22日(水)	11月16日(火)	1月27日(木)	12月14日(火)	2月24日(木)
10月27日(水)	1月5日(水)	11月25日(木)	2月1日(火)		

ところ 県総合健診センター（青森市佃二丁目19-12）

対象 40歳以上で他社のワクチンを接種していない人

※18歳～39歳の人でも、アレルギーなどで他社のワクチンを接種できない人、海外などでアストラゼネカ社ワクチンを1回接種済みの人は対象となります。

予約方法 接種日の3日前までに、県の予約システムまたはコールセンターからご予約ください。

県総合健診センターでの  
広域接種予約システム



または

県コールセンター ☎0570-007-811  
※午前9時～午後6時（土・日曜日、休日を除く）

※アストラゼネカ社ワクチンをすでに1回接種している人は、県コールセンターからご予約ください。

# 基本的な感染予防を継続しましょう

新型コロナウイルスワクチンには、発症や重症化を予防する効果があります。2回目接種後6カ月間の発症予防効果は90%以上ですが、2回目の接種をしてから免疫がつくまでは1～2週間程度かかります。免疫がついても発症予防効果が100%ではないことを踏まえて、接種後も引き続き感染予防対策を継続しましょう。



マスクをしよう



手を洗おう



うがいをしよう



消毒をしよう



換気をしよう

## 人との接触を減らすポイント

### ◆買い物

- スーパーなどへの買い物は、1人または少人数ですいている時間帯に行く。
- 急がない買い物は通販なども利用する。

### ◆飲食店の利用

- 外食するときは、おしゃべりを控えめにし、少人数で楽しむ。
- 持ち帰りや宅配を利用する。

# 「コロナうつ」に注意しましょう

健康増進課 ☎6791

「コロナうつ」とは医学的に定義されたものではなく、自粛生活や感染の不安など新型コロナウイルスに関連したストレスによって心身に不調が現れる状態のことです。自分は大丈夫と思っていた人も気付かないうちにストレスがかかっていることがあります。気になる症状が続く場合は、健康増進課にご相談ください。

## 次の症状が2週間以上続く場合は「コロナうつ」かもしれません

- |                                      |                                       |                                  |
|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> やる気が出ない     | <input type="checkbox"/> 仕事に行きたくない    | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む |
| <input type="checkbox"/> イライラする      | <input type="checkbox"/> 食欲が出ない・食べ過ぎる | <input type="checkbox"/> 眠れない    |
| <input type="checkbox"/> 自分を責めてばかりいる | <input type="checkbox"/> 頭痛           | <input type="checkbox"/> 下痢      |

## 「コロナうつ」の予防法

- ▶規則正しい生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛ける。
- ▶適度な運動をする。
- ▶SNSなど、発信者不明の不正確な情報に惑わされず、適切な情報を選択する。
- ▶身近な人とコミュニケーションを取る。

身近な人とのコミュニケーションでも感染対策を行いましょう。



## 感染対策コミュニケーション

- 1 会話はマスクを着けて、真正面は避ける。
- 2 飲み会などはオンラインで行う。
- 3 人との間隔は2m（最低1m）空ける。

## 転入した人で市の接種券が必要な場合はご連絡ください

☎十和田市新型コロナワクチンコールセンター ☎3936

本市に転入し、まだ新型コロナウイルスワクチン接種を予約していない人に接種券を発行しています。希望する人は、十和田市新型コロナワクチンコールセンターにご連絡ください。