



コロナワクチン接種（1～4回目）の予約はお早めに

問十和田市新型コロナワクチンコールセンター ☎51-3936

新型コロナワクチン接種（1～4回目）の実施期間は9月30日までとなっています。接種を希望する人はお早めにウェブまたは予約専用ダイヤルからご予約ください。

また、接種券を紛失した場合は再発行が可能ですので、市コールセンターへお問い合わせください。
※ワクチン接種の実施期間は国の方針で変更となる場合があります。

【ワクチン接種実施期間】

年齢	予約受付期間・最終接種日など	ワクチン種別
5～11歳	予約受付期間：9月3日(土)まで 最終接種日：1回目9月9日(金)－2回目9月30日(金)	ファイザー
12歳以上	接種回数にかかわらず 予約受付期間：9月25日(日)まで 最終接種日：9月30日(金)	



コンビニエンスストアで接種証明書が取得できます

マイナンバーカードをお持ちの人は、コンビニエンスストアで接種証明書が取得できるようになりました。

- ▶午前6時30分～午後11時に取得できます。※土・日曜日、休日も取得できます。
 - ▶市内ではセブンイレブン端末でのみ取得できます。※今後、拡大される予定です。
 - ▶マイナンバーカード、接種証明書発行料（120円）が必要です。
- ※詳しくは、厚生労働省ホームページからご確認ください。



いのちを守るゲートキーパー ～あなたの「気づき」で救えるいのち～

問健康増進課 ☎51-6791

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。青森県は令和3年の自殺率が全国ワースト1位となりました。周りの人の気づきで守れる命があります。市民一人一人が「ゲートキーパー」となり、社会全体で自殺を防ぎましょう。

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

①～④の行動を実践することで、皆さん一人一人が「ゲートキーパー」となります。

① 家族や周囲の人の変化に気づき、声を掛ける

【いつもと様子が違う！気づいてほしいサイン】

- 元気がない・疲れている様子
- よく眠れていない様子
- 食欲がなさそう・痩せた
- 体調が悪そうだ
- 飲酒量が増えた
- 身だしなみが乱れている など

② 相手の心に寄り添って、話を聴く

否定したり話をそらしたりせず、相手のペースに合わせてじっくり耳を傾ける。

③ 早めに専門機関などへの相談を勧める

【専門機関などを勧める際のポイント】

- ▶無理に押し付けない
- ▶可能であれば付き添う
- ▶具体的な相談先を示す



十和田市相談窓口
ガイドブック
◀相談先はこちら

※健康増進課では、毎月第1水曜日に精神科医による無料相談「こころの相談」を実施しています。希望する人は、お問い合わせください。

④ 心の健康回復を温かく見守る

「いつも見守っているよ」の一言を伝える