

● 新型コロナワクチン 生後6カ月以上の全ての方が接種できます

効果



副反応

起こりやすい副反応

接種後に、注射した部分の痛み、疲労、頭痛、関節や筋肉の痛み、寒気、発熱などの副反応が見られることがあります。まれに起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシー、心筋炎、心膜炎があります。症状が続いたり軽減しなかったりする場合は、接種を受けた医療機関やかかりつけ医に相談してください。

堺市新型コロナ  
ワクチン副反応  
相談窓口

☎ 228-7043

聴覚や発語の障害がある方 FAX 275-5387  
(土・日曜日、祝日も開設)

- 副反応に関する相談を受け付けています
- 医療機関の紹介は行っていません

接種による効果と副反応の両方をご理解いただいたうえで、保護者や本人の意思で接種を受けていただきます。

副反応に関する情報(副反応疑い報告数)

厚生労働省では、ワクチンの接種後に生じうる副反応を疑う症状の事例を医療機関から収集しています。発生した症状と予防接種との因果関係が明らかでない場合も、報告の必要があると医師などが判断する場合は、報告対象とされています。収集した情報をもとに、ワクチンの安全性の評価や情報提供が行われています。

ワクチンの効果

現在流行しているオミクロン株亜系統に対しては、ワクチン接種による重症化予防効果と発症予防効果が期待されています。特に重症化リスクの高い高齢の方や基礎疾患がある方は接種をご検討ください。

**対象** 生後6カ月以上で初回接種を完了し、前回接種から3カ月以上経過した方

**期間** 来年3月31日まで

新型コロナ  
ワクチン接種  
ポータルサイト  
はこちら →



副反応疑い報告数など

	堺市※1	全国※2
推定接種回数	2,506,758	439,368,218
うち副反応疑い報告数	168 (0.0067%)	37,211 (0.0085%)
うち重篤報告数	37 (0.0015%)	8,948 (0.0020%)
うち死亡報告数	7 (0.0003%)	1,644 (0.0004%)

※1 10月1日時点の数値

※2 7月28日の厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会の資料より

堺市新型コロナ  
ワクチン接種  
コールセンター

☎ 0570-048-567  
(ナビダイヤル(有料))  
9:00~17:30(土・日曜日、祝日も開設)  
※IP電話からは ☎072-256-4140

● 11月26日はいい風呂の日 湯船につかって健康に

温かい湯船に入って体を温めると、健康面や美容面でたくさんのメリットがあります。湯船につかることで得られる健康効果や疲労克服につながるおすすめの入浴法を紹介します。

**問** 上下水道局お客様センター  
(☎ 0570-02-1132 FAX 252-4132)

健康効果

堺市上下水道局のマスコットキャラクター「すいちゃん」と、PRキャラクター「マモルンダー」の漫画【右画像】で紹介いたします。



おすすめの入浴法

- 就寝の2~3時間前に
- 38度のぬるめのお湯で30分程度、42度の熱めのお湯で5分程度

入浴時の注意事項

- お湯を熱くしすぎない ● 長湯をしすぎない
  - 入浴前に水分補給
  - 食事後すぐや酒酔い状態で入浴しない
  - 寒い日は、ヒートショック(※)予防のため暖房や湯船の蓋を開けることで、浴室や脱衣所を温める
- ※ 温度の急激な変化で血圧が大きく上下し、心臓や血管に負担がかかること

浴そう入浴派のすいちゃんとシャワー派のマモルンダーのある一日

**20時 帰宅**

今日もお仕事がんばって疲れちゃったなあ…。ゆっくり湯船につかってリフレッシュしよう~

すいちゃん

今日も疲れたし、テレビとスマホでゴロゴロしよう!

マモルンダー

**21時 入浴**

ちょっとぬるめで30分しっかり温まろう~

**お風呂の効能 新陳代謝を促進する**

- 血行が良くなり、心臓や脳などの循環器系疾病にかかるリスクが大きく減少
- 関節がほぐれて疲労克服

時間短縮! サッとシャワーで済ませちゃおう!

**23時 就寝**

朝までぐっすりいい気持ち~♥

ZZZ

**お風呂の効能 眠りの質を上げる**

- 汗をかくことで心地良い疲労感が訪れて副交感神経が刺激され、寝つき良く、良質の睡眠を得られる

なかなか眠れないよ~

**翌7時 起床**

体もお肌も絶好調!

**お風呂の効能 皮膚を清潔に保つ**

- 皮膚の血行促進や保湿効果で床ずれやかぶれを防ぐ
- 毛穴が広がり老廃物が排出されやすくなる
- 免疫力もアップ

よく眠れなかったし昨日の疲れが取れてない気がする…