



外国人のための お知らせは こちらを 見てください。【やさしい日本語】→

本日(3/31)をもって、新型コロナワクチンの特例臨時接種(無料)が終わります。  
これまで、新型コロナワクチンに関する情報をチラシにより提供してきましたが、今回で最後の発行となり、今後は、市ホームページや市報などでお知らせします。



まだまだ、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染者が多い状況が続いています。引き続き、場面に応じた感染対策を行いましょう。

### 4月以降の新型コロナワクチン接種について

4月以降は、接種される方の年齢や時期に応じて、下表のとおり取扱いが異なります。  
新型コロナワクチンに関する情報は、右のQRコードより市ホームページをご覧ください。



新型コロナワクチン  
情報

|      | (1) 定期接種   | (2) 任意接種   |
|------|--|--|
| 対象者  | 接種日時点で次のいずれかに該当する方<br>① 65歳以上の方<br>② 60~64歳の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方 | ▶ 左列の「(1)定期接種」に該当しない接種は、すべて任意接種となります。<br>▶ 左欄に記載の「定期接種の対象者」に該当する場合であっても、 <u>定期接種の期間(秋冬)以外に接種する場合は、任意接種となります。</u> |
| 接種時期 | 年1回、秋冬 (具体的な時期は未定ですが、インフルエンザワクチンと同時期が見込まれています。)  | ▶ 4月以降、接種可能です。<br>▶ 医療機関まで直接お問い合わせください。  |
| 接種費用 | 一部自己負担または無料  | 全額自己負担   |
| その他  | 対象となる方には、個別にご案内します。  | これまでの接種では、市から届く接種券が必要でしたが、任意接種では必要ありません。   |

### 発熱などの症状があるときは？

まずは、かかりつけ医などに電話相談のうえ、受診しましょう。連絡先に迷う場合は、下記の相談窓口までご連絡ください。また、陽性と診断されたときは、医師の指示に従い、仕事や学校は休み、自宅で安静にお過ごしください。

4月以降の新型コロナウイルス感染症の取り扱いについて、詳しくは右上のQRコードより鳥取県が作成したチラシをご覧ください。



4月以降の取扱い

### 相談窓口

夜間・休日の受診や  
対処法の相談

とっとりおとな・子ども救急ダイヤル  
相談受付時間 24時間・365日

おとな#7119 子ども#8000

感染対策や療養に  
関する各種相談

鳥取県感染症対策センター・各保健所  
受付時間 平日8:30~17:15

県庁 TEL.0857-26-7799  
米子保健所 TEL.0859-31-9317

# みんなで守ろういのちのちところ ～知らせてほしい、こころのSOS～

進学、就職、配置換えなどの大きな環境の変化などにより、こころのバランスを崩しやすいのがこの時期です。仕事や人間関係、経済的な問題など、ストレスが続くと、誰もがこころの健康を損なうことがあります。自分や、周りの人の「こころの状態」へ関心を持ち、異変に気付いたら、早めに相談してください。

## 相談窓口一覧 ひとりで悩んでいたら、まずは相談してください

### ■ 地域の相談窓口一覧

市HPから該当するお悩みの相談窓口をご確認ください

QRコードが読み取れない方は、市健康づくり推進課(TEL47-1043)へお問い合わせください。



### ■ とっとりSNS相談

LINEを活用した相談を受け付けています



@tottorisns

### ■ いのちの電話

○鳥取いのちの電話 0857-21-4343(正午～21時)

○自殺予防いのちの電話(一般社団法人日本いのちの電話連盟)

0120-783-556(毎日16時～21時、毎月10日8時～翌日8時)《無料》

0570-783-556(毎日10時～22時)

### ■ 厚生労働省(まもろうよこころ)

自死対策に関する、電話やSNSの相談窓口等をわかりやすくまとめています



## 大切な人を守る ゲートキーパーになろう！

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守ることのできる人のことを、ゲートキーパーといいます。

特別な資格は必要なく、誰でもなることができます。解決できなくても、寄り添うことが大切な人の力になります。家族や同僚、友人といった身近な人が悩んでいることに気づいたら、勇気をだして声をかけてみませんか？

### ゲートキーパーの役割～私たちにできること～

**気づき** 家族や仲間の変化に気づき、声をかける

**傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

**つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す(上記相談窓口もご利用ください)

**見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

もっと詳しく知りたい人は、「ゲートキーパーになろう！」で検索



厚生労働省HP

こちらも  
チェック！

### こころの耳 (働く人のメンタルサポートサイト:厚生労働省)

職場でのストレスチェック、疲労蓄積度チェックや、こころのセルフケア方法など、働く人のメンタルサポート情報がわかるサイトです



こころの耳HP

(お問合せ先)

境港市役所健康づくり推進課

電話 0859-47-1043