

新型コロナワクチン Q & A

新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいます。接種は、医療従事者や高齢者を優先してスタートし、現在では高齢者以外の方への接種が自治体ごとに始まっています。

ワクチン接種費用は無料！

Q ワクチン接種後、どんな副反応が出ますか？

A ワクチン接種後、注射した部分の痛みや倦怠感、発熱、頭痛や関節痛などが生じることがあります。できるだけ接種当日、翌日に無理をしないで済むように予定を立てておくとういでしょう。

発現割合	症 状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ
1～10%	吐き気、嘔吐

コミニティ®(ファイザー社) 添付文書より改編

Q ワクチン接種後に熱が出たら、どうしたらいい？

A ワクチンによる発熱は接種後1～2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用いただくなどして、様子みてください。

ワクチンを受けた後、2日間以上熱が続く場合や、症状が重い場合、ワクチンでは起こりにくい症状(せきや咽頭痛、味覚・嗅覚の消失、息切れ等)がみられる場合には、医療機関等への受診や相談を検討してください。

Q ワクチン接種できないのは、どんなとき？

A 一般に、以下のときは、ワクチンを接種することができません。あてはまるときは、ワクチンを接種してもよいか、かかりつけ医にご相談ください。



- 明らかに発熱(通常37.5℃以上)している(※1)
- 重い急性疾患にかかっている
- ワクチンの成分に対し、アナフィラキシー(急性のアレルギー反応)など重度の過敏症(※2)の既往歴がある

(※1) 37.5℃を下回っていても平熱から発熱と判断される場合もあります。
(※2) アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、喘鳴、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。

なお、予防接種法に基づく公費での接種の対象は、接種の日に満12歳以上の方です。このため、12歳未満の方は、ワクチンの接種の対象にはなりません。

Q 新型コロナウイルスに感染したことがある方や妊婦は、ワクチン接種できる？

A すでに新型コロナウイルスに感染した方も、新型コロナワクチンを接種することができます。

ただし、接種まで一定の期間をおく必要がある場合がありますので、いつから接種できるか不明な場合は、主治医にご確認ください。なお、事前に感染したかどうかを検査して確認する必要はありません。

また、妊娠中、授乳中、妊娠を計画中の方も、新型コロナワクチンを接種することができます。



詳しく知りたいときは…

厚生労働省では、新型コロナワクチンの総合案内サイト「ワクチンナビ」を開設し、ワクチン接種の流れや会場、Q&Aを掲載しています。



<https://v-sys.mhlw.go.jp/>

ワクチンナビ

検索



3カ月間で健康習慣の足固め

保健指導で今後も続くよい習慣を練習しよう



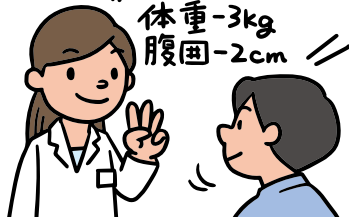
特定保健指導は約3カ月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまっただけでは意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。

特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）

STEP 1

無理のない目標を立てる

ふだんの生活習慣をヒアリングしたうえで、継続できそうな改善プランと目標を提案します。



STEP 2

改善プランに取り組む

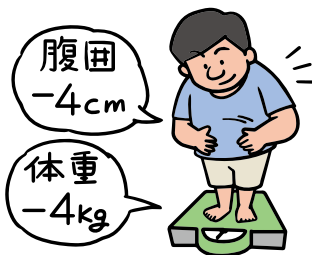
3カ月間、改善プランに取り組んでいきます。取り組んだ日は、カレンダーや手帳などにチェックを入れて見える化しておきましょう。



STEP 4

3カ月後、結果をチェックする

改善結果がチェックされます。きちんと取り組めば、結果はついてくるはずです。



STEP 3

途中でサポートを受ける

期間中、メールや電話などでサポートがあります。目標に対する進捗を伝えたり、困っていることがあればアドバイスを求めましょう。



STEP 5

以降も健康習慣を継続する

ここからがもっとも大切です。せっかく身についた健康習慣は、今後も継続してリバウンドしないようにしましょう。



初回面談は約30分です

特定保健指導を行う管理栄養士や保健師などは、対象者のデータを準備してお待ちしています。そのため、初回面談にかかる時間は約30分、移動の時間を考慮しても2時間くらいで済みます。最近では、健診当日に実施したり、WEB（オンライン）面談など、利便性が向上した保健指導も増えています。案内が届いたら、ぜひご参加ください。

より一層の健康管理をお願いいたします

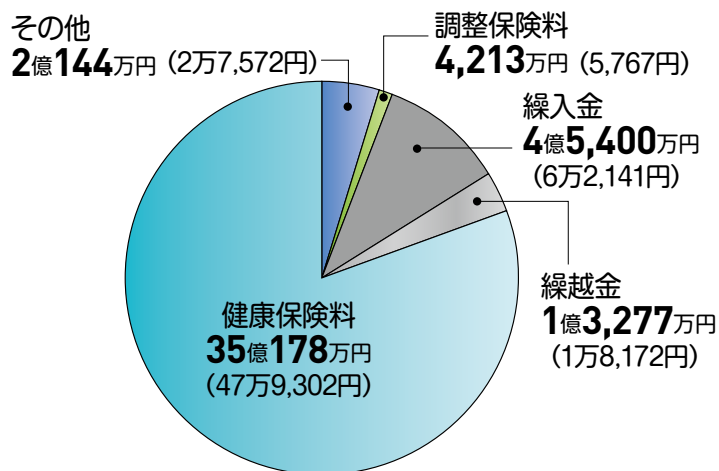
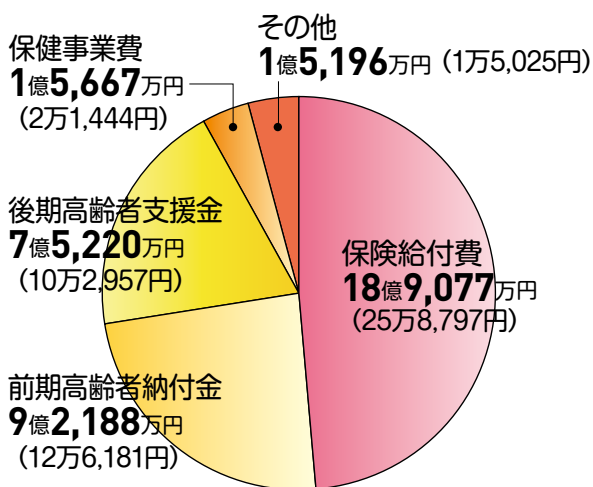
令和2年度決算は、経常収支はマイナス約3億2,144万円となりました。

支出について、保険給付費（医療費等）は、新型コロナウイルス感染症の影響により受診控えがあったと考えられ、約1億6,000万円の減額となりましたが、高齢者医療への拠出金は増額しました。保険給付費（医療費等）は医療技術の高度化、高額な新薬の登場により増加傾向にあり、高齢者医療への拠出金は過重な負担が続くことが見込まれることから、今後も厳しい財政状況となります。

このような中、当健保組合は「きめ細やかなサービスを提供できる」という健康保険組合の特性を活かし、引き続き皆様の健康管理サポートに取り組んでまいります。

支出合計 38億7,348万円
(52万4,404円)

収入合計 43億3,212万円
(59万2,954円)



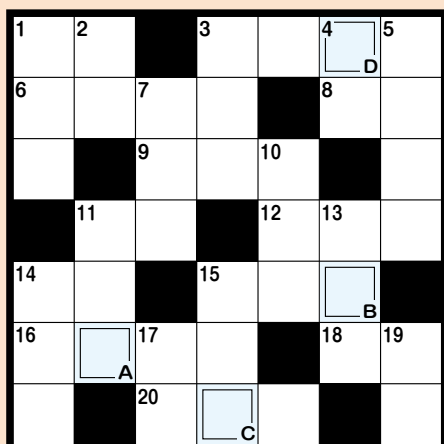
経常収支 -3億2,144万円

()は被保険者1人あたりの額



クロスワード

A~Dの文字でできる言葉は何でしょう？



©スカイネットコーポレーション

A	B	C	D
---	---	---	---

タテのカギ

- 土用の丑の日に食べる
- 花を数える単位
- 市はシティー、町は？
- 「__の日」は8月にある祝日
- お祭りで__すくいに挑戦
- ザーザーではなくシトシトと降る
- __絢爛な衣装
- 夏に着る涼しげな着物
- ヒマワリのカラー
- 参加者などの一覧表
- 輪島塗に使用する塗料
- 辞書を引いて調べる
- 太鼓を叩く棒

ヨコのカギ

- スイカやメロンはこの仲間
- 屋台で買える丸い大阪名物
- 四字熟語「__不落」
- 千の10倍
- 南国の海に広がる__礁
- 「将来は…」と思い描く
- 葛飾北斎が描いた__絵
- 実験や観察をする教科
- 岐阜県の長良川で見られる夏の風物詩
- モデルが食事や運動でキープ
- イソップ寓話『王様の耳は__の耳』
- ダダダダ…と縫う機械

クロスワード正解者には、記念品が当たります。

応募はEメールで。(kenkou@ja-saitama-kenpo.or.jp)

件名は「クロスワード」、本文に保険証記号・番号、住所、氏名(家族は続柄と氏名)を書いてください。(正解者多数の場合は抽選)

当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。