

健康だより

3月13日(月)以降のマスクの着用は、個人の判断が尊重されます

マスクの着用に迷った時は、厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp> (「マスクの着用について」と検索)をご覧ください。

健康推進課 ☎(376) 9111



引き続き、基本的な感染症予防対策にご協力ください

- ・こまめな換気
- ・3密の回避
- ・こまめに手洗い・手指消毒

備考3月13日以降のこの他の予防対策の詳細は、東京都防災 <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1009757/1023097.html> 参照 健康推進課 ☎(376)9111



新型コロナワクチン接種

現在予約を受け付けている接種

- 12歳以上で、従来型ワクチンによる2~4回目接種を接種済みの方
- 内オミクロン株対応ワクチン(ファイザー社BA.4-5対応型)による接種
- 12歳以上で、従来型ワクチンによる2回目接種を未接種の方
- 内従来型の武田社ワクチン(ノババックス)による2回目接種
- 小児(5歳~11歳)の方
- 内小児用ワクチン(ファイザー社)による2・3回目接種
- 乳幼児(生後6カ月~4歳)の方
- 内乳幼児用ワクチン(ファイザー社)による3回目接種

【共通事項】

備考詳細は、接種券に同封のお知らせまたは公式ホームページ参照

多摩市に転入した方へ

転入前の自治体が発行した接種券は使用できません。接種を希望する方は接種券の発行申請をしてください。
公式ホームページのインターネット手続きまたは郵送で、必要書類を、

〒206-8666健康推進課新型コロナワクチン担当(封筒に「接種券発行申請書在中」と要記載)へ

インターネット申し込みはこちら▶



ワクチンの効果・安全性

詳細は、接種券に同封のお知らせ・厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp> (「コロナワクチンの有効性・安全性」と検索)をご覧ください。

新型コロナワクチンの接種は強制ではありません

4月以降の接種について

現在、国で検討が進められています。国の方針が決まり次第、たま広報や公式ホームページでお知らせします。

問新型コロナウィルスワクチン接種コールセンター ☎042(313)7003(毎日・午前9時~午後5時)、☎042(313)7754



ワクチン特設ページ▶

(この記事は2月22日時点の情報で作成しています)

救急診療・電話案内など

救急車を呼ぶべきか迷ったら

- ・消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323
- ・東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間) ☎03(5272)0303
- ・急患テレホンセンター(多摩消防署内)(24時間) ☎042(375)9999
- ・子供の健康相談室 小児救急相談(東京都)(24時間) ☎#8000、☎03(5285)8898(令和5年3月31日まで受付時間拡大)

休日診療当番医(医科)

急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。

☎午前9時~午後5時 持ち物 健康保険証、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
3/5(日)	布施川医院	落川1329	(373)5858
3/12(日)	永山内科クリニック	乞田1426 KTAビル2階	(338)2355
3/19(日)	多摩永山高田クリニック	貝取3-6医療モール永山3階	(400)5145

※当番医は、都合により変更の場合あり

こども準夜診療所(健康センター内)=小児科

来院前に必ず電話でご連絡ください。

受付時間 午後7時~9時45分 ☎(375)0909

休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

来院前に必ず電話でご予約ください。

受付時間 日曜日・祝日の午前9時~午後3時 ☎(376)8009

コロナかな?と思ったら

健康推進課 ☎(376)9111

症状がある場合はご相談ください

●医療機関に関する相談窓口

- ☎毎日・24時間 備考 詳細は、東京都福祉保健局ホームページ参照
- ・東京都発熱相談センター ☎03(5320)4551、☎03(5320)4411、☎03(6258)5780、☎03(5320)4592



●東京都陽性者登録センター

- 内マイハースによる健康観察、食料品・パルスオキシメーターの配送、都の療養施設などでの療養
- ☎インターネット手続きで、東京都陽性者登録センター申請フォー

ム[インターネット手続きでお困りの場合は、陽性者登録センターコールセンター ☎0570(080)197(毎日・24時間)]へ



●東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター ☎0570(550)571

☎毎日・午前9時~午後10時 備考 心配な症状など一般的な相談に対応

●多摩市新型コロナ電話相談 ☎042(376)9111

☎月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く) 備考 はじめに「新型コロナ電話相談」とお伝えください

3月は東京都の自殺対策強化月間です

自殺防止! 東京キャンペーン「気づいてください! 体と心の限界サイン」



相談窓口の詳細はこちら

福祉総務課 ☎(338)6889

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であり、誰もが当事者となり得る重大な問題です。新型コロナウイルス感染症の影響は、健康問題にとどまらず、失業・休業などによる就労環境の変化や、生活の不安定化などによる心身面の不調など、市民生活のあらゆる面に拡大しています。悩みや心配事を一人で抱え込まず、まずはご相談ください。

多摩市の取り組み

●心のテレホンサービス ☎(338)6818

専門カウンセラーが電話相談に応じます。

対誰にも話せない悩み事や心配事などを抱えている方 ☎毎週金曜日午後1時30分~4時(祝日を除く)

●日野市・多摩市わかち合いの会

身近な方を自死でなくされた方が集まり、ありのままの胸の内を語り合い、支え合う場です。

☎毎月第4日曜日午後2時~4時 場

関戸公民館第3学習室 備考 開催日は変更の場合あり ☎当日直接会場へ

●こころの体温計

<https://fishbowlindex.jp/tama/>

☎携帯電話やパソコンを使って気軽にメンタルヘルスのセルフチェックができる 備考 市公式ホームページからも利用可。利用料は無料(通信料は自己負担)。個人情報の入力は不要



東京都の取り組み

●LINE相談「相談ほっとライン@東京」

☎毎日午後3時~11時(受け付けは10時30分まで)



●特別電話相談窓口

窓口名称・電話番号	特別相談実施期間(3月中)など
フリーダイヤル特別相談 ☎0120(58)9090	☎3月6日(月)までの20:00~翌朝2:30、7日(火)17:00~翌朝2:30 実施機関 NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター 備考 通常相談は毎日20:00~翌朝2:30に、☎03(5286)9090へ
有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話- ☎03(3842)5311	☎3月の火・水・金・土・日曜日および祝日の12:00~20:00 実施機関 NPO有終支援いのちの山彦電話 備考 通常相談も実施
自殺予防いのちの電話 ☎0120(783)556	☎3月31日(金)までの16:00~21:00(10日(金)のみ8:00~翌朝8:00) 実施機関 (一社)日本のいのちの電話連盟 備考 通常相談は、年中無休・24時間、東京いのちの電話 ☎03(3264)4343(社福)いのちの電話へ
東京都自殺相談ダイヤル~こころといのちのほっとライン~ ☎0570(087478)	☎3月27日(月)~31日(金)(24時間) 実施機関 東京都(NPOメンタルケア協議会) 備考 通常相談は、毎日12:00~翌朝5:30に、☎0570(087478) [東京都(NPOメンタルケア協議会)]へ

