



これならできる！健康栄養相談

管理栄養士・保健師が相談に応じます。

日11月16日・30日各水曜日午前9時10分～11時 各10人(申し込み先着順) 内血糖・血圧・中性脂肪・コレステロール改善など何でも相談可  
備考 健診結果があれば要持参  
場電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9139へ

**引き続き、基本的な感染症予防対策にご協力ください**

- 窓開放や換気扇などで、こまめな換気
- 混雑する場所や時間をできるだけ避けて、3密の回避
- 適切にマスク着用
- 帰宅後・食事前・出勤時・入店時などは、こまめに手洗い・手指消毒

☎健康推進課 ☎(376)9111

マスクの正しいつけ方▲

**おことわり**

新型コロナウイルス感染者の全数届出の見直しにより、東京都は区市町村別の感染者数の公表を終了しました。それに伴い、たま広報も「多摩市内の感染者数」の掲載を終了します。

☎健康推進課 ☎(376)9111

**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) ☎#8000、☎03(5285)8898

日～金曜日の午後6時～翌朝8時、土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時

**休日診療当番医(医師)**

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。

日午前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
10/23(日)	新垣内科外科クリニック	鶴牧1-24-1新都市センタービル3階	(373)0514
10/30(日)	中村内科医院	諏訪5-10-7	(375)7757
11/3(祝)	つるまき八木クリニック	鶴牧5-4-1	(319)3449

\*当番医は、都合により変更の場合あり

**子ども準夜診療所(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**

重症化リスクのある方を守るため、状態に応じた診療・検査を受けましょう。

☎健康推進課 ☎(376)9111

▼診療・検査の流れ

**発熱などの症状がある場合**

重症化リスクのある方

かかりつけ医を受診  
または  
東京都発熱相談センターに相談し医療機関を受診

陽性

保健所などからの連絡に従って療養

重症化リスクのない方

検査キットで検査  
※症状が軽い65歳未満の方は検査キットをご活用ください

または

かかりつけ医を受診  
または  
東京都発熱相談センターに相談し医療機関を受診

陽性

東京都陽性者登録センターに登録  
うちさぼ東京に相談

- 重症化リスクのある方
  - 65歳以上の方
  - 入院を要する方
  - 妊婦の方
  - コロナ治療薬の投与または酸素投与が必要な方
- 医療機関に関する相談先
  - 日24時間・毎日備考 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(6258)5780、☎03(5320)4592
  - 東京都発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル ☎03(6630)3710、☎03(6636)8900、☎03(6732)8864
  - 診療・検査医療機関の一覧(東京都福祉保健局ホームページ) 備考 発熱など感染が疑われる症状に対応している医療機関リストを掲載
- 抗原定性検査キットの無料配布
  - 申 インターネット手続きで、東京都検査キット申込サイトへ
- 東京都陽性者登録センター
  - 内 マイハシスによる健康観察、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
  - 申 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へ
- 自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京) ☎0120(670)440
  - 日24時間・毎日備考 体調不安や療養中の困り事に対応
- 多摩市新型コロナ電話相談
  - 日～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く) 相談電話 ☎042(376)9111(はじめに「新型コロナ電話相談」とお伝えください) 備考 陽性者登録の相談も受け付け

**新型コロナワクチン接種**

**【共通事項】**

備考 予約方法や接種場所などの詳細は、接種券と同封のお知らせ・公式ホームページまたは9月27日発行のたま広報新型コロナウイルスワクチン接種臨時号参照

**最新の接種記録をご確認ください**

届いた接種券と一体となっている予診票と予防接種済証に最新の新型コロナウイルスワクチン接種記録が反映されていない場合があります。接種券が届いたら、予診票や予防接種済証に最新の接種記録が記載されているか確認し、異なっている場合は、新型

コロナウイルスワクチン接種コールセンターまでご連絡ください。

**オミクロン株に対応したワクチン接種を実施しています**

1・2回目接種が終わっている12歳以上の方が対象です。最後に接種した時から5カ月以上経過した日以降に1人1回接種できます。対象者にはオミクロン株対応ワクチン用の接種券を順次送付しています。

60歳以上の方 市で事前に接種日時・集団接種会場・使用ワクチンを指定した上で接種券を順次送付

12歳～59歳の方 接種券が届き次第予

約可

**従来型ワクチンによる1・2回目接種、小児(5歳～11歳の子ども)対象の1～3回目接種も実施しています**

1・2回目接種が終わっている小児の方には、3回目用の接種券を順次送付しています。小児接種に使用するワクチンは、ファイザー社の小児用従来型ワクチンです。

**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。

申 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

**ワクチンの効果・安全性**

詳細は、接種券と同封のお知らせ・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**

☎新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎042(313)7003(土・日曜日、祝日を含む午前9時～午後5時)、☎042(313)7754

(この紙面は10月7日時点の情報で作成しています)

