

# 新型コロナウイルス感染症に関する支援制度

## 新型コロナウイルスワクチンの接種について

新型コロナウイルスワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症や重症化の予防が期待されています。市では、国から示されるスケジュールに基づき、ワクチンの供給が可能となった時に、迅速に接種が行えるように準備を進めており、今回は、接種の概要についてお知らせします。

市民の皆さまには3月下旬以降、接種順位に応じて、順次、個別通知（郵送）で詳細をご案内します。

### 接種順位と接種スケジュール

接種は、一斉に行うのではなく接種順位に従って進めます。

接種時期に合わせて、必要な接種券を郵送します。

ワクチン供給が世界的にひっ迫している影響で、接種券の郵送時期が記載より遅くなる可能性があります。

（令和3年2月17日現在）

接種順位	接種スケジュール	
	～3月末（予定）	4月～（予定）
①医療従事者	医療従事者	
②高齢者（65歳以上）	接種券配布	高齢者
③その他 ■基礎疾患を有するもの（高齢者以外） ■高齢者施設などの従事者 ■60～64歳 ■その他の方		接種券配布 基礎疾患を有する方 高齢者施設などの従事者 60～64歳の方 上記以外の方

\*原則として、住民票所在地の市町村で接種を受けます。

\*「長期入院・入所者、基礎疾患を持ち、主治医の下で接種する方、災害による被害にあった方等」は住民票所在地外でも接種を受けることができます。

\*「里帰り妊産婦、遠隔地へ下宿している学生、単身赴任者等」は事前申請にて住民票所在地外で接種を受けることができます。

### 接種場所

市内の協力医療機関を予定。対象の医療機関については、個別通知（郵送）でご案内します。

### 接種費用

**無料**

\*全額公費となります。

### 接種回数

**2回**

\*1回目を受けた後、21日以上空けて2回目を接種します（ワクチンの種類によって異なります）。

今後、具体的な接種方法などが決まりましたら、市報や市のホームページなどでお知らせします。

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

フリーダイヤル 0120-761-770

午前9時～午後9時（土・日曜日、祝日も実施）

**問合せ** 新型コロナウイルスワクチン接種対策チーム（保健センター内） TEL 21-3300

\*3月15日以降は、市の「[ワクチン接種ひたちコールセンター](#)」にお問い合わせください。

IP 050-3646-5466

# 期限 延長

## 市・県民税の申告期限を延長します

新型コロナウイルス感染症対策の観点から

**4月15日(木)まで** 延長します。

### 延長期間

**3月16日(火)～4月15日(木)**

### 延長期間中の受付場所

## 市民税課

\*平日のみ。状況によって、再来庁をお願いする場合があります。

市・県民税申告書の郵送での提出にご協力ください。

市のホームページ「市民税・県民税仮計算・申告書作成システム」で市・県民税の申告書が作成できます。\*システムの利用方法などの詳細は、市のホームページをご覧ください。

問合せ 市民税課 内線 235

## 新型コロナウイルス感染症とこころの健康

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、さまざまな活動の自粛を求められる状況となっています。仕事、学校、外出、趣味などの生活の変化に伴い、私たちは心身ともにストレスを受けています。不安、イライラ、ゆううつ、意欲の低下、不眠などが起こっていませんか？こころの健康を保つためのヒントをご紹介します。

### 日常生活で気をつけていただきたいこと

- 十分な睡眠、バランスのよい食事など、規則正しい生活習慣を心がけましょう。
- 外に出て日光を浴び、心も体もリフレッシュしましょう。
- 適度な運動を心がけましょう。
- 電話、メール、SNSなどで、人とのつながりを保ちましょう。
- アルコールや薬物に頼らない生活をしましょう。
- 読書、映画鑑賞、創作活動など、自分が楽しくできることを見つけて、心をリフレッシュしましょう。

### こころの相談窓口について

強いストレスを感じたり、悩みがあるときには、早めに家族や友人などの信頼できる人に相談しま

しょう。また、身近な相談相手がいない場合は、電話で相談できる窓口もあります。ひとりで抱え込まず、次の相談窓口をご利用ください。

また、眠れない日が続くなど、こころの病気が疑われたりする時は、医師に相談しましょう。

### ■こころの健康相談

「気分が落ち込む」「眠れない」などのこころの健康に関する相談をお受けしています。

とき 午前8時30分～午後5時15分

\*土・日曜日、祝日、年末年始を除く

ところ 障害福祉課、健康づくり推進課

### ■いばらきこころのホットライン

■平日：TEL 029-244-0556(午前9時～正午、午後1時～4時) \*祝日・年末年始を除く

■土・日曜日：(フリーダイヤル) TEL 0120-236-556(午前9時～正午、午後1時～4時)

\*年末年始を除く

\*こころの健康に関する相談以外のさまざまな悩み事に対する相談機能については、市ホームページ(右記QRから)をご覧ください。



問合せ 障害福祉課 内線 465