

血をサラサラにする薬を飲まれている方へ

飲んでいるお薬によっては、出血すると止まりにくいことがあるので、
予診票でお薬の種類をおたずねしています。

ワクチンを受けることはできますが、接種後の出血に注意が必要です。

接種（筋肉注射）にあたっての注意点



接種後は、2分間以上、しっかり押さえてください。

- ・腕が腫れる・しびれるなどの症状が出たら、医師にご相談ください。
- ・接種にあたって、お薬の休薬は必要ありません。

対象の お薬

抗凝固薬

不整脈、血栓症、心臓の手術後の方に処方されることが多いお薬です。

商品名	一般名
ワーファリン	ワルファリンカリウム
プラザキサ	ダビガトランエキシラート
イグザレルト	リバーコキサバン
エリキュース	アピキサバン
リクシアナ	エドキサバントシリ酸塩水和物

血をサラサラにする薬には、次のような薬もありますが、
通常どおり接種を受けていただけます。

抗血小板薬など

動脈硬化、狭心症・心筋梗塞、脳梗塞後、下肢動脈閉塞症の方に処方されることが多いお薬です。

商品名	一般名	商品名	一般名
バイアスピリン	アスピリン	コンプラビン配合錠	アスピリン・クロピドグ レル硫酸塩
パナルジン	チクロピジン塩酸塩	タケルダ配合錠	アスピリン・ランソプラ ゾール
プラビックス	クロピドグレル硫酸塩	エパデール	イコサペント酸エチル (EPA)
エフィエント	プラスグレル塩酸塩	ドルナー、プロサイリン	ベラプロストナトリウム
プレタール	シロスタゾール	アンプラー	サルボグレラート塩酸塩 など
バファリン	アスピリン・ダイアルミ ネート配合剤		
ブリリンタ	チカグレロル		

新型コロナワクチンを受けた後の注意点

**ワクチンを受けた後は、
15分以上は接種会場で
座って様子を見てください。***

お待ちの間も、感染対策をお願いします。

(マスクをする、隣の人と距離をとる、会話を控えるなど)



*過去にアナフィラキシーを含む、重いアレルギー症状を起こしたことがある方や、採血等で

気分が悪くなったり、失神等を起こしたことがある方は、30分ほどお待ちください。

接種後、すぐに現れる可能性のある症状について

接種日当日

アナフィラキシー	・薬や食物が体に入ってから、短時間で起こることのあるアレルギー反応です。 ・じんま疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、息苦しさなどの呼吸器症状が、急に起ります。血圧低下や意識レベルの低下(呼びかけに反応しない)を伴う場合をアナフィラキシーショックと呼びます。 ・起こることは極めてまれですが、接種後にもしアナフィラキシーが起つても、すぐに対応が可能なよう、ワクチンの接種会場や医療機関では、医薬品などの準備をしています。
血管迷走神経反射	・ワクチン接種に対する緊張や、強い痛みをきっかけに、立ちくらみがしたり、血の気が引いて時に気を失うことがあります。 ・誰にでも起こる可能性がある体の反応で、通常、横になって休めば自然に回復します。 ・倒れてケガをしないように、背もたれのある椅子に座って様子を見てください。

ワクチンを受けた日
の注意点

- 激しい運動は控えてください。
- 接種部位は清潔に保ちましょう。接種当日の入浴は問題ありませんが、注射した部分は強くこすらないようにしましょう。



接種後、数日以内に現れる可能性のある症状について

数日

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

コミナティ[®]添付文書より改編

- インフルエンザ等のワクチンより痛みが強いと感じる方もいます。
- これらの症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。
- 疲労や関節痛、発熱など、1回目より2回目の方が、頻度が高くなる症状もあります。

◎新型コロナワクチンに関する相談先

ワクチン接種後に、体に異常があるとき	→ ワクチンを受けた医療機関やかかりつけ医、市町村や都道府県の窓口
ワクチン接種全般に関するお問い合わせ	→ 市町村の窓口

◎予防接種健康被害救済制度について

予防接種では健康被害（病気になつたり障害が残つたりすること）が起こることがあります。極めてまれではあるものの、なくすることはできないことから、救済制度が設けられています。

新型コロナワクチンの予防接種によって健康被害が生じた場合にも、予防接種法に基づく救済（医療費・障害年金の給付など）が受けられます※。

申請に必要となる手続きなどについては、住民票がある市町村にご相談ください。

※その健康被害が、接種を受けたことによるものであると厚生労働大臣が認定したときは、市町村により給付が行われます。認定にあたっては、予防接種・感染症・医療・法律の専門家により構成される国の疾病・障害認定審査会により、因果関係を判断する審査が行われます。

ワクチンは2回接種します

●1回目の接種の方へ

- ・ワクチンの効果を十分得るために、同じワクチンを一定の間隔を空けて2回受ける必要があります。
- ・2回目の接種は、本日（1回目）から通常3週間空けて、できるだけお早めに受けてください。
- ・2回目の予約方法については、1回目に受けた医療機関や市町村の案内をご確認ください。
- ・接種後に現れた症状の種類によっては、2回目の接種を受けない方がよいこともあります。
接種後に気になる症状が現れた方は、2回目を受けるかどうかも含めて、ワクチンを受けた医療機関やかかりつけ医にご相談ください。



●2回目の接種の方へ

- ・ワクチン接種はこれで終了になります。
- ・接種後は、1回目と同様に体調に変化がないか注意してください。

ワクチンを受けた後も、マスクの着用など、感染予防対策の継続をお願いします。

ワクチンを受けた方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、他の方への感染をどの程度予防できるかはまだわかっていないません。また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、すぐに多くの方が予防接種を受けられるわけではなく、ワクチンを受けた方も受けていない方も、共に社会生活を営んでいくことになります。

このため、皆さんに感染予防対策を継続していただくようお願いします。

具体的には、「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の励行などをお願いします。

新型コロナワクチンの詳しい情報については、
厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚労 コロナ ワクチン 検索

ホームページをご覧になれない場合は、お住まいの市町村等にご相談ください。



ご存じですか？

予防接種後健康被害救済制度

予防接種は感染症を防ぐために重要なものです。しかし、定期の予防接種による健康被害が発生した場合には、救済給付を行うための制度がありますので、
お住まいの市町村にご相談ください。

給付の種類

医療機関での治療を受けた場合

治療に要した医療費（自己負担分）と医療を受けるために要した諸費用を支給します。

障害が残ってしまった場合

年に4回、障害の残ったお子様を養育するための障害児養育年金（18歳以上の場合は、障害年金）を支給します。

亡くなられた場合

葬祭料及び一時金（インフルエンザワクチンの場合は一時金または年金）を支給します。

副反応について

副反応には、ワクチンを接種した後に起こる発熱、接種部位の発赤・腫脹（はれ）などの比較的よくみられる軽い副反応や、極めてまれに発生する脳炎や神経障害など重大な副反応もあります。

しかし、その副反応はワクチンの接種が原因ではなく、偶然、ワクチンの接種と同時期に発症した感染症などが原因であることがあります。

このため、予防接種後健康被害救済制度では、ワクチンの接種による健康被害であったかどうかを個別に審査し、ワクチンの接種による健康被害と認められた場合に給付をします。

給付の流れ

※救済給付の決定に不服があるときは、都道府県知事に対し、審査請求をすることができます。



疾病・障害
認定審査会

③ 意見聴取



④ 審査結果

請求者

(健康被害を受けられた
ご本人やその保護者)



厚生労働省



⑥ 支給・不支給



市町村

⑤ 認定・否認

都道府県

② 送付

申請の方法

健康被害救済給付の申請は健康被害を受けたご本人やその保護者の方が、定期の予防接種を実施した市町村に申請を行います。

申請には、予防接種を受ける前後のカルテ等、必要となる書類がありますので、お住まいの市町村にご相談下さい。

給付の決定

ご提出いただいた資料をもとに、市町村、厚生労働省が必要書類や症状のチェックを行い、厚生労働省が設置する外部有識者で構成される疾病・障害認定審査会で審査を行います。

審査の結果を受け、定期の予防接種を実施した市町村から、支給の可否をお知らせいたします。



または 予防接種 救済

検索

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekakku-kanjoushou20/kenkouhigai_kyusai/

Keep
safe for
なんのために、手動だらうか。

笑顔に会えるから

——また、みんなの

「5つの場面」に気をつけよう

飲酒を伴う懇親会

大人数や長時間の飲食

マスクなしでの会話

狭い空間での共同生活

居場所の切り替わり



新型コロナウイルス
感染症対策推進室

Art by KEI © Crypton Future Media, INC. www.piapro.net piapro



With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために お子さんを持つご家族向け

最近お子さんは元気ですか？

- 生活リズムが乱れていませんか。
- 毎日 60 分以上、体を動かしていますか。
- 毎日、楽しそうに笑っていますか。
- 1 か月で急な体重の増減はありませんか。
- 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。
- イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。
- 以前より、甘えたりわがままになっていますか。
- 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていますか。



毎日、お子さんの顔をどれくらい見ていますか。

適度な運動・スポーツは ...

○健康的な成長・発達、体力の向上

○将来にわたって疾病リスク低下

○基本的動作スキルや社会性の習得

大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと、心身の健康に悪影響を及ぼします。

感染をしつかり予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的生活様式

まめに手洗い・手指消毒

咳エチケットの徹底

こまめに換気

3 密の回避

適切な生活習慣

毎朝の体温測定・健康チェック

発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

一緒に買い物や掃除などを
して体を動かそう！



片付け、草むしり、散歩、
自転車なども Good !

Step2.

親子で一緒に遊ぼう！



縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。
テレビや動画サイトで子供向け体操を
一緒に行うのも Good !

Step3.

運動・スポーツをしよう！



サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

WHO は、**子供は毎日 60 分以上の中高強度の身体活動※を行うことを推奨しています。**

※軽く息が弾む程度以上のもの。

お子さんが、久々に運動・スポーツをするときは怪我をする危険性が高まるので、
無理せず、少しずつ体を動かすようにしていきましょう。
ご家族や大人の方がしっかりと見守ることが大切です。



With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために ご高齢の方向け

最近、こんな事ありませんか？

⚠ こんな人は要注意

- ✓ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った（例えば週 1 回未満）
- ✓ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

適度な運動・スポーツは ...

- フレイル・口コモを予防
- 認知症のリスクを下げる など

元気で長生きすることにつながります。



感染をしつかり予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的生活様式

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底 | <input type="checkbox"/> こまめに換気 |
| <input type="checkbox"/> 3 密の回避 | <input type="checkbox"/> 適切な生活習慣 | <input type="checkbox"/> 毎朝の体温測定・健康チェック |
| 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに | | |

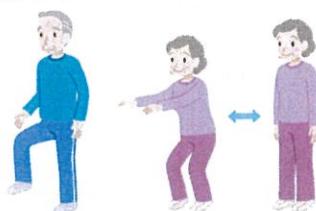
Step1.

座っている時間を減らす



Step2.

片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ



Step3.

散歩や健康体操など



感染予防対策をしつかりした上でサークル活動などとの交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本 21（第二次）では、65 歳以上の方の 1 日当たりの歩数の目標は**男性 7000 歩、女性 6000 歩**です。

無理せず、少しづつ体を動かす機会を増やしていきましょう。
病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。



(左) スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン
スポーツ・運動の留意点と運動事例について (右)



 JAPAN SPORTS AGENCY

Withコロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

テレワークで座位時間が増えた方向け

テレワークで座っている時間が増えていませんか？

座りすぎは心と体に悪影響です！

1日に11時間以上座っている人は
4時間未満の人と比べ死亡リスクが
40%も高まるといわれています。



⚠️こんな人は要注意

- ✓ テレワークで一日中座りっぱなし
- ✓ 座りすぎで腰痛・肩こりが辛い
- ✓ 最近何だか気分が落ち込みがち
- ✓ 通勤しなくなった／通勤することが減った

適度な運動・スポーツは…

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善など

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的生活様式

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底 | <input type="checkbox"/> こまめに換気 |
| <input type="checkbox"/> 3密の回避 | <input type="checkbox"/> 適切な生活習慣 | <input type="checkbox"/> 毎朝の体温測定・健康チェック |
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等。

Step2.

ストレッチングや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うとGood！

Step3.

ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブなどで汗をかくのもGood！

WHOは、**成人は週に150分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨しています。**

※ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。

また、**30分に1回立ち上がり動く**と、座り過ぎによる健康リスクを軽減すると言われています。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。



Withコロナ時代に高齢者の健康二次被害を スポーツや社会参加で予防するために

人との接触を避けて外出を自粛したことによる健康二次被害

筋量・筋力の低下

歩行速度の低下

認知機能の低下

転倒、骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症の発症など

健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。約3.7年分の老化に相当！

健康二次被害を防止するために

高齢者ご自身へ

- ✓ 「歩く速度が遅くなった」や「物忘れが増えた」など、日常生活で変化したことを確認しましょう。
- ✓ 心身ともに健康でいるためには、運動・スポーツを続けることが大切です。
- ✓ 感染予防に努めながら、買い物や園芸作業など、外出して体を動かしましょう。
- ✓ 感染予防対策がとられている地域のコミュニティや運動教室等に参加しましょう。
- ✓ バランスのよい食事を摂りましょう。

高齢者のご家族や地域で見守りをする方へ

- ✓ 会話や声掛けをして近所での散歩など体を動かすように勧めましょう。
- ✓ 日々連絡を取り、外出や身体活動の状況、行動や言動などの変化に留意しましょう。
- ✓ 直接会えない場合は、パソコンやスマートフォンを活用して、テレビ電話等のリアルタイムの動画通信でつながりを保ちましょう。
- ✓ 感染症対策を実施し、各種運動教室等を実施・再開しましょう。



スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、
災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。

知っておくべき5つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク・消毒液・体温計が不足しています。
できるだけ自ら携行して下さい。
- 市町村が指定する避難場所、避難所が
変更・増設されている可能性があります。
災害時には市町村ホームページ等で確認して下さい。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。
やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認して下さい。



今のうちに、 自宅が安全かどうかを 確認しましょう！



ハザードマップ

検索

スタート！

あなたがとるべき避難行動は？

ハザードマップ※で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として※、自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、
水・食糧などの備えが十分にある場合は自宅に留まり安全確保することも可能です。

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は自宅に留まり安全確保することも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル3が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう（日頃から相談しておきましょう）

いいえ

警戒レベル3が出たら、市区町村が指定している指定緊急避難場所に避難しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル4が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう（日頃から相談しておきましょう）

いいえ

警戒レベル4が出たら、市区町村が指定している指定緊急避難場所に避難しましょう

行政機関等をかたった “なりすまし”にご注意

ワクチン接種は無料です！

接種を受ける際の費用は全額公費です

<消費生活センターへ寄せられた事例>

- ▶ 「コロナウイルスワクチンが接種できる。後日全額返金するので、お金を振り込むように」と保健所を名乗る電話があった。

電話・メールで個人情報を 求めることはありません！

市区町村から「接種券」「接種のお知らせ」が届きます

<消費生活センターへ寄せられた事例>

- ▶ 高齢者宅に「コロナワクチンが無料で受けられます」と個人情報を聞き出す不審な電話がかかってきた。



新型コロナワクチン接種に関する情報は、
首相官邸及び厚生労働省ウェブページを
ご覧ください

首相官邸 厚生労働省



国民生活センター
新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン
0120-797-188

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
0120-761770

消費者ホットライン（局番なし）
188 ※最寄りの消費生活センター等
消費生活相談窓口へつながります。

警察相談専用電話
#9110

消費者ホットライン188
イメージキャラクター『イヤヤン』



「おおさか特殊詐欺被害防止センター」の開設

大阪府警察からのお知らせ

令和2年6月

「おおさか特殊詐欺被害防止センター」の開設について

大阪府警察では、本年7月1日から「**おおさか特殊詐欺被害防止センター**」を開設し、オペレーターから府民の皆様に注意喚起を実施します。

本センター事業は、大阪府警察から「日本ATMヒューマン・ソリューション株式会社」に業務を委託していますので、ご理解とご協力をお願いします。

センターの電話で通知される発信者番号

06-6123-7642

業務内容	高齢者への注意喚起 (捜査の過程で入手した名簿に載っていた方及び「NTT西日本ハローページ個人名簿」に登載された個人宅)
運用期間	令和2年7月1日から令和3年3月31日まで
日 時	月曜日から金曜日の午前9時から午後5時まで (祝日・年末年始を除く)

特殊詐欺被害防止 センター



高齢者

センターからの電話では、**家族構成等の個人情報や現金の保管状況等を聴取することはありません！**

大阪府警察本部 府民安全対策課 特殊詐欺対策第一係
06-6943-1234 (内線34443・34444)