

# 新型コロナウイルス ワクチン接種について

ワクチン接種をお考えの皆さんへ

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

現在、5歳以上の人への1・2回目接種、12歳以上の人への3回目接種、60歳以上と基礎疾患を有する人などへの4回目接種のほか、ノババックス社のワクチン接種も実施しています。



市ホームページ ID.1007994

① 郵送で申請 接種券発行申請書※と本人確認

接種券が届かない・紛失した人  
には接種券の再発行を行います

## 「オミクロン株対応ワクチン」による追加接種

秋以降、新しいワクチンの追加接種の検討が進められています。

接種の開始や対象者など、詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

## ワクチン接種予約方法

1

インターネットから予約（24時間）

HP <https://obihirovaccine.com>



▲予約サイト

2

帯広市新型コロナワクチンコールセンターに電話で予約（平日8時45分～17時30分）

ナビダイヤル 0570・015・586

（〒080・0808東8条南13丁目1、保健福祉センター内）

- IP電話などナビダイヤルに接続できない場合 ▶ ☎ 20・7777
- 聴覚に障害があるなど電話での問い合わせが難しい場合 ▶ FAX 25・7445
- ✉ [vaccine\\_soudan@city.obihiro.hokkaido.jp](mailto:vaccine_soudan@city.obihiro.hokkaido.jp)

# ストレスと うまく付き合う

9月10日～16日は自殺予防週間

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

## ストレスをコントロールしよう

ストレスは、悪いことだけではなく、新しい体験やいつもと違う生活など、楽しいことや嬉しいことも原因になります。

## ひとりで悩まず相談してください

生きていく上でストレスをゼロにすることはできません。ストレスを避けるのではなく、その状況を変えたり、自分をコントロールしながら、ストレスを減らし、うまく付き合うことが大切です。

そんなときは無理をせずひと休みしたり、好きなことをして過ごすなど、ストレスとうまく付き合う方法を見つけましょう。

ストレスの原因が悩みごとの場合、悩みを自分のところに閉じ込めていてもなかなか整理されません。悩みや問題はひとりで抱え込まずに、誰かに相談することで解決方法が見つかることもあります。

つながっています

いくつものストレスが重なったり、長い期間続いたりすると、眠れない、食欲がないなど、こころだけではなくからだにもさまざまな症状が現れることがあります。

市ホームページには、悩みの内容に応じた専門の相談窓口を掲載しています。ひとりで悩まず、相談してください。



市ホームページ ID.1004897

## こころやからだの疲れを気軽にチェック

疲れたこころが発しているSOSに早めに気付くことが大切です。市ホームページには、メンタルヘルスチェックができる「こころの体温計」がありますので、試してみませんか？



HP <https://fishbowlindex.jp/obihiro/>



あなたのこころは大丈夫？

※ストレスの状態により、絵柄が変化します。

# 特別弔慰金のお知らせ

請求は令和5年3月31日まで

問い合わせ 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4146）

「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金支給法」に基づく、「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金（第十一回特別弔慰金）」の請求の受け付けを令和2年度より行っています。

計関係を有していた人に限り  
支払内容 額面25万円、5年償還の記名国債（年間5万円）  
請求期間・窓口 令和5年3月31日までに、地域福祉課へ。

「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法（以下「援護法」）による遺族年金」などを受ける戦没者の妻や父母などがない場合に、次の順番による先順位の遺族一人に支給されます。

1 令和2年4月1日までに「援護法」による弔慰金の受給権を取得した人

2 戦没者の子

3 戦没者などの①父母、②孫、③祖父母、④兄弟姉妹

4 1～3以外の戦没者などの三親等内の親族（おい、めいなど）

※4については、戦没者等の死亡時まで、引き続き1年以上の生

必要書類が異なります。なお、請求書などの必要書類は、地域福祉課に備えています。

## 請求手続きの流れ

- 1 地域福祉課に問い合わせ、来庁日・必要書類などを確認する
- 2 地域福祉課窓口もしくは、郵送で請求書類を受け取る
- 3 必要書類を地域福祉課へ提出する
- 4 市からお知らせが届き次第、地域福祉課窓口で国債を受け取る

※国債のお渡しまで1年以上かかる場合があります