

OCTOBER 2020 | ISSUE 36

市報ぎのわん英語版

1-1-1 Nodake, Ginowan, Okinawa | TEL 098-893-4411
https://www.city.ginowan.lg.jp/



Scan the QR code below to see past issues of the newsletter and other English contents on our city's website.



55歳～64歳の方にインフルエンザ予防接種を助成します！

新型コロナウイルス感染症対策として、症状が酷似しているインフルエンザの発症防止を目的に、今年度に限り、対象者へインフルエンザ任意予防接種の一部助成を行います。希望される方は期限内に予防接種を受けましょう。

対象者 宜野湾市内に住民登録がある55歳～64歳の方（令和3年3月31日時点で55歳～接種日時点で64歳の方）

※ただし、接種日時点で60歳～64歳であって心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に重い障害がある方はかかりつけ医にご相談ください。「定期的高齢者インフルエンザ予防接種」の対象となる可能性があります。

実施医療機関 指定医療機関にて実施。下記の医療機関一覧（市内のみ掲載）または市ホームページ
※予約制です。必ず電話にてご予約ください。

期限 令和3年2月28日（日）まで ※上記期限を過ぎて接種した場合、全額自己負担となります。

費用 1,000円（生活保護を受給されている方は無料）

愛誠園クリニック	☎898-4141	しらはまクリニック	☎898-1671
愛知クリニック	☎892-3511	ちゃたに内科呼吸器科	☎898-7777
いきいき耳鼻咽喉科クリニック	☎893-1187	統合医療センタークリニックぎのわん	☎890-1213
池原外科胃腸科医院	☎893-1531	西平医院	☎896-1116
いとむクリニック	☎898-5856	ねたて内科クリニック	☎890-1500
いなふくクリニック	☎890-5300	のだけ整形外科	☎917-1870
海邦病院	☎898-2111	光クリニック	☎898-2233
神元内科医院	☎898-6631	ふくやま整形外科	☎894-1234
かりゆしクリニック	☎898-0555	古堅ウィメンズクリニック	☎890-1600
喜屋武内科クリニック	☎890-7715	まえはら内科	☎870-2807
宜野湾記念病院	☎893-2101	宮城医院	☎893-7777
宜野湾整形外科医院	☎897-1891	みやぎ小児科クリニック	☎898-3339
こはぐら耳鼻咽喉科	☎893-4070	やましろ皮膚科	☎892-8105
サンクリニック	☎898-3370	よなみね内科	☎894-1000

FOLLOW US



市の人口

（9月現在）

人口	100,230 (+1)
女	51,514 (+19)
男	48,716 (-18)
外国人	1,638 (-23)
世帯数	45,805 (+18)
総外国籍数	52

定期の高齢者インフルエンザ予防接種（65歳以上の方）が始まりました！

インフルエンザは38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛などといった症状を引き起こし、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。接種を希望される方は、本格的な流行シーズンを迎える前に体調を整え、早めに接種しましょう。

65歳以上の方には接種費用の一部を助成しています。また、対象者①の方には、通知書を発送しています。

対象者 宜野湾市内に住民登録があり、接種日時点で次の①、②に該当する方（①の方のみ通知書発送）

- ①満65歳以上の方（65歳の誕生日を迎えている方）
- ②60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に重い障害がある方（医師に一度ご相談を！）

期限 令和3年2月28日まで ※期限を過ぎて接種した場合は全額自己負担となります。

実施医療機関 指定医療機関にて実施（市ホームページまたは通知書をご確認ください。）

費用 1,000円（生活保護を受給されている方は無料）

10月1日からロタウイルスワクチンが定期接種化されました！

ロタウイルスは、激しい下痢や嘔吐を伴う胃腸炎を引き起こします。ワクチンによりロタウイルス胃腸炎の発症そのものを7～8割減らし、入院するような重症化をほとんど予防できます。

対象者 宜野湾市内に住民登録のある令和2年8月1日以降生まれのお子さま
※令和2年9月30日以前に接種した場合、全額自己負担となります。

接種費用 無料

※対象者で令和2年9月30日以前に、既に接種を開始している場合でも、残りの回数を定期接種として無料で接種できます。

注）初回接種は、生後14週6日までに受けましょう！

実施医療機関 指定医療機関にて実施 ※市ホームページまたは通知書をご確認ください。

新型コロナに負けない「こころの健康」

長期戦になっている昨今、「体調がすぐれない」「食欲がない」「なかなか眠れない」等の症状はありませんか？

それって、「Withコロナ期」に生じやすいストレスが原因かもしれません。

- 常に感染に警戒していることで、緊張が続き疲労・疲弊しやすい。
- 再流行への不安が大きく、TVやネット情報に振り回されて一喜一憂。
- 長引く感染不安から、自律神経のバランスを崩しやすくなり体調も不安定に。
- 経済ダメージからの貧困妄想による抑うつ。
- 休校、働き方の変化が長期化し、孤独感から意欲低下や無気力に。

私たちの生活は、お互いに様々な方々により支えられています。自分に合うリフレッシュ方法を探してみましょう！

- ✓早寝早起き太陽の光を浴びよう
- ✓適度な運動！
- ✓イライラしたら、その場から離れ深呼吸
- ✓お酒はほどほどに！



新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！英語版（日本赤十字社）



FRESC 外国人在留支援センターヘルプデスク（法務省）



沖縄COVID-19対策サイト英語版

こちらの市報の英語版は外国人市民の方に市内の情報を伝えるために宜野湾市役所の市民協働推進課が発行するものです。「市報ぎのわん」の省略したもので正式なものではありません。宜野湾市役所と当課の翻訳者は誤りや不正確さについては何の責任も負わないものとします。行政対応は日本語で行われています。