



接種の効果と副反応のリスクの双方について正しい知識を持ちましょう。ワクチン接種について、専門家の医師とすでに接種を受けた方にお話を聞きました。

専門家に聞く



宮崎市新型コロナウイルスワクチン接種検討会会長
クリニックうしたに 院長
牛谷 義秀 さん



守り、ひいては社会全体を感染症から守ることになります。

Q なぜ副反応が起きるのですか？

Q ワクチンの効用をお聞かせください

A ファイザー社のワクチンでは、ワクチンを受けた人は受けていない人と比べて、新型コロナウイルス感染症を発症する割合が約95%少ないということが報告されています。ワクチン接種により発症者の減少と、死亡者や入院などが必要な重症患者の減少が期待できます。

Q ワクチン接種により期待できることは何ですか？

A 人口の一定割合以上の人が免疫を持つことで、感染症が流行しなくなり、免疫を持たない人を感染から

接種翌日が最も多く、ほとんどの場合、2〜3日で改善します。数日経っても改善しない場合や症状が強い場合は、普段とは違う体調変化を感じた場合は、県の副反応相談センターや医療機関へ相談してください。

Q 市民に呼びかけたいことはありますか？

A 原則としてワクチン接種は体調がいいときに受けましょう。また、ワクチン接種を受けた人は、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。ワクチンを受けた人も受けていない人も、社会生活を共にするので、ワクチン接種を受けた人も引き続き、3密・密集・密接・密閉の回避、マスクの着用、手洗いやアルコール消毒の励行、咳エチケットなど感染予防対策を継続してください。

Q 接種を受けての感想は？
A 副反応としては、1回目の接種では腕を上げた時に痛みが2〜3時間、2回目ではその痛みが少し強く半日ほど続きましたが、それ以降は何もありませんでした。ワクチン接種が進むことで、さまざまな活動が再開できることを願っています。

被接種者に聞く



宮崎市民生委員児童委員協議会 会長
長田 一郎 さん

Q 接種前に不安はありませんか？

A 私は民生委員として高齢の方や子どもと接する機会が多いため、接種をすることにしました。副反応が不安ではありませんでしたが、接種前に会場で丁寧に説明をしていただき安心して接種を受けることができました。

Q 接種を受けての感想は？
A 副反応としては、1回目の接種では腕を上げた時に痛みが2〜3時間、2回目ではその痛みが少し強く半日ほど続きましたが、それ以降は何もありませんでした。ワクチン接種が進むことで、さまざまな活動が再開できることを願っています。

ワクチンの安全性・有効性や接種後の副反応など、医学的知見が必要となる専門的な相談はこちら
問 宮崎県コロナワクチン副反応相談センター TEL 0985-26-4609 FAX 0985-26-1000
受付時間：24時間対応（年中無休）

宮崎市のワクチン接種に関するご相談やお問い合わせはこちら
問 宮崎市新型コロナウイルスコールセンター TEL 0985-78-0567
受付時間：午前8時30分～午後7時（年中無休）

ブルーベリーとヨーグルトのデザート

カステラの甘みとブルーベリーの甘酸っぱさがとても合います。簡単に作れますので、お子さまのおやつにいかがですか？

500円
ワンコインでできるオリジナル料理レシピ
season 2
ひなた Dish



フードスタイリスト
わかかなさんの Point

ヨーグルトはラップをして冷蔵庫に入れておくと、サワークリームのようなめらかなクリームに仕上がります。ブルーベリー以外でもお好みのフルーツでアレンジできます。ひんやり爽やかな「夏デザート」をぜひお楽しみください！



- [材料]
- ① プレーンヨーグルト ……200g
 - ② カステラ(角切り) …… 60g
 - ③ ブルーベリー ……120g
 - ④ レモン汁 ……大さじ1弱
 - ⑤ ミント ……適量
 - ⑥ はちみつ ……適量
- A [水 ……80ml
砂糖 ……大さじ1]

- [作り方]
- ① 小さめのボウルにザルとキッチンペーパーをのせてヨーグルトを加え、ふんわりとラップをかけて冷蔵庫で1〜2時間おく。
 - ② 鍋にAを入れて煮立たせ、火から外して混ぜながらレモン汁を加える。
 - ③ カステラをグラスに入れ、②の液をそれぞれにかけて30分ほど冷やす。
 - ④ ③に①のヨーグルト、ブルーベリー、ミントのをせ、お好みではちみつをかける。

分量：小さめのグラス5個分
食材費：約500円 ※調味料は除く
カロリー：83Kcal ※1個あたり
調理時間：約10分 ※冷やす時間は除く