

新型コロナワクチン接種予約について

8月12日(休)をめぐり、13歳以上の方へ予約開始をお知らせするはがきの送付が完了する予定です。全国・全道では新型コロナウイルス感染症の感染者数が大幅に増え、特に40代・50代の重症化、20代・30代の感染者全体に占める割合の急増が顕著になっています。接種の判断は本人の意思によるものですが、まだ予約がお済みでない方やはがきが手元に届いていない方も、随時予約を受け付けていますので予約専用ダイヤルまでご連絡ください。なお、集団接種のため、一定程度の予約人数の確保が必要になることから、8月下旬以降は接種できる日が限られてきますので、あらかじめご理解ください。

新型コロナワクチン予約専用ダイヤルTel 74-7002【8:30～17:15（土・日曜日、祝日を除く）】

※予約は原則受付順とし、接種する日時を後日郵送でお知らせします。また、今回接種するファイザー社のワクチンは3週間の間隔で2回接種が必要となるため、1回目の予約と同時に2回目の予約日が決まります。

※転入などの方でワクチン接種を希望する方はクーポン券再発行の手続きが必要ですので、お問い合わせください。

問ふれあいセンターTel 52-2000



栄養士のおはなし

減塩に取り組みましょう！

～特定健診の結果より～

今年度より市国保特定健診では、健診前日の食塩摂取量が推定できる検査を取り入れました。6月の健診受診者の1日の食塩摂取量の平均値は男性8.92g、女性8.54gであり、国の基準であるナトリウム(食塩相当量)摂取目標量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を大きく上回っています。

また、正常血圧(120/80未満)に該当する方は16.8%のみとなっています。適切な血圧を保つことで脳・心臓・腎臓の血管を守ることにつながります。血圧を下げる手段の一つとして「減塩」があります。普段の食生活の中でほんの少し意識することで「減塩」につながりますので、下記のポイントを参考にできることから取り組んでいきましょう。

1日のナトリウム(食塩相当量)摂取目標量

【男性】	【女性】
7.5 g 未満	6.5 g 未満

※18歳以上で医師などから指示がない場合

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

減塩のポイント！

- ・だし、うまみを活用する
- ・レモン、酢、ゆずなどの酸味を活用する
- ・新鮮な食材を使い、素材の味を活かす調理法を心がける
- ・1品は各家庭の味付けとし、他は薄味を心がける
- ・野菜・果物などのカリウムをたくさんとる(腎機能が低下している方は医師の指示に従ってください)

問ふれあいセンターTel 52-2000

砂川市公式LINE

友だち登録は
お済みですか？



問広報広聴係Tel 74-8763

市の人口 ★7月末現在★

世帯数 8,741 世帯 (-1) 人口 16,283 人 (-9) 男 7,497 人 (-13) 女 8,786 人 (+4)

編集後記

▶連日クマの出没情報が出ていますが、「クマ」といえば幼い頃、市役所の玄関にあったクマのはく製が怖くて苦手でした▶一昨年の採用試験受験時に、はく製が無くなっていることを知りました▶どこに行ったのでしょうか？📷