

新型コロナワクチン追加接種（4回目）の対象者拡大および接種券の送付

医療機関、高齢者施設、障害者施設などの従事者も4回目の接種を受けられるようになりました。

- **拡大された対象** 18歳～59歳の医療機関、高齢者施設、障害者施設などの従事者
- **接種券付き予診票の送付**

令和3年12月～同4年2月18日の間に市内医療機関で3回目の接種を終えた方にはすでに接種券などを送付しています。

- ▶ **拡大対象者の方で、令和4年2月19日以降に3回目の接種を終えた方および3回目の接種後に転入してきた方は申請が必要です。** ふれあいセンター窓口または市ホームページで入手可能な申請用紙をご提出ください。また、厚生労働省ワクチンナビを活用すると簡単に申請できます。

※現在対象機関・施設に勤めていない方は今回は対象外ですが、国は対象について継続検討中ですので、接種券などは破棄せず保管してください。

● 予約方法

- ・勤務先で接種可能な方 勤務先の指示に従ってください
- ・勤務先で接種できない方 市内の接種会場で接種をご希望の方は、各自インターネット予約サイト（下記QRコード）または予約専用ダイヤルにてご予約ください。

＜新型コロナワクチン接種の予約、接種券に関するお問い合わせ＞

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）】

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～

市国保特定健診（集団健診）では、健診前日の食塩摂取量を推定できる検査を昨年度から取り入れています。結果には±3gの誤差はありますが、6月の健診受診者398人の食塩摂取量の平均は男性9.11g、女性8.46gであり、1日のナトリウム（食塩相当量）摂取目標量（下記）を男女ともに大きく上回っています。塩分は過剰に摂取すると高血圧や腎臓病の原因になります。6月の健診結果では、正常血圧の120/80mmHg未満に該当する方は21.4%でした。1日当たり1gの減塩で収縮期血圧が約1mmHg減少すると言われ、2mmHg下がることで脳血管疾患での死亡リスクも下げることができます。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、できることから始めてみましょう！

1日のナトリウム（食塩相当量）摂取目標量

【男性】	【女性】	【高血圧の方】
7.5g 未満	6.5g 未満	6g 未満
(小さじ1と1/4)	(小さじ1強)	(小さじ1弱)

※18歳以上で医師などから指示がない場合

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、香辛料を活用する
- ・商品の成分表示を見て、塩分量を確認する
- ・すべて薄味ではなく、1品はしっかり味を付けてメリハリを出す
- ・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

市の人口 ★7月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,631世帯 (-9) 人口 15,999人 (-16) 男 7,414人 (+6) 女 8,585人 (-22)

編集後記

- ▶砂川を離れて一人暮らしをしていたときに胆振東部地震が発生▶家に懐中電灯がないことにまず困りました▶オール電化の家で料理もできず、近所の人にカセットコンロを借りたりも…▶災害への備え、大事です☑

※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。