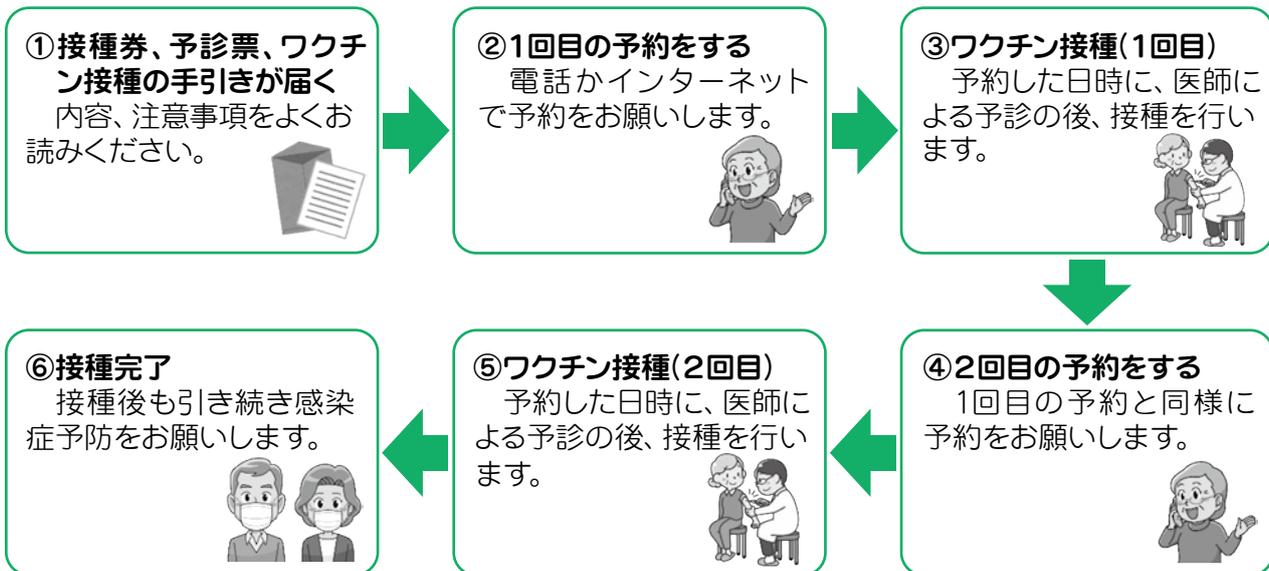


## 65歳以上新型コロナウイルスワクチン集団接種について

- ▶接種開始日=5月6日(木)から
- ▶対象者=65歳以上の方(昭和32年4月1日以前に生まれた方)  
対象となる方には、4月中旬に接種券などをお送りしています。  
64歳以下の方については、時期が決まり次第お知らせします。
- ▶接種会場=上三川町保健センター(上三川いきいきプラザ内)
- ▶受付時間=午後1時~午後2時30分(接種は午後3時まで)
- ▶接種回数=1人2回。**接種を希望される方は事前に予約が必要です。**



### ワクチン接種の流れ



※持病やアレルギーがある方は、ワクチン接種を受けることについて、事前にかかりつけ医師に相談してください。

5月23日(日)までの予約は上限に達しています。ご迷惑をおかけして申し訳ございません。追加日程について、町ホームページや、5月2日(日)の新聞折込チラシ等でお知らせします。5月6日(木)午前9時30分から予約受付を再開する予定です。ワクチンは順次供給されるため、今後も供給状況に合わせて日程を追加していきます。

### ワクチン接種予約に関するお問い合わせ先

- 電話で予約する場合(午前9時30分~午後7時 土日、祝日を含む毎日)  
上三川町コロナワクチン相談・予約センター ☎028(614)7213  
外国語ダイヤル ☎050(3816)9148(英語・中国語・ベトナム語)  
FAX番号 ☎028(632)3750(耳の不自由な方がご利用いただけます。)

#### •インターネットで予約する場合

URL:<https://taskcore.tkc.jp/cu/093017/r1/residents/procedures/procedure/1/0>  
上記URLをご入力いただくかQRコードを読み込んで、接種予約をお願いします。



医療機関での個別接種は現在調整中です。開始時期が決定しましたら広報等でお知らせします。

▶問い合わせ先=健康福祉課 新型コロナウイルスワクチン接種対策班 ☎69126

## 生活習慣病を予防しましょう！

食塩のとり過ぎ

血圧上昇

脳卒中・心臓病

高血圧でなくても、食塩のとり過ぎは尿路結石や骨粗鬆症、胃がんなどの疾患にも関連しています。つまり、健康であるために誰もが減塩を心がけましょう！

### “野菜をしっかり食べて余分な塩分を体の外へ排出しましょう！”

下記のような野菜の小鉢を毎食2皿食べると一日に必要な野菜350gがとれます。



具だくさん味噌汁



おひたし



ひじき煮



カボチャの煮物



生野菜サラダ



筑前煮

### 食生活改善推進協議会との共催事業 ～『元気アップ栄養教室』のご案内～

- ▶日時＝6月17日(木) 午前10時～正午
- ▶場所＝上三川いきいきプラザ
- ▶対象者＝町在住で20歳以上の方
- ▶申込み＝6月10日(木)までに成人健康係へお電話ください。

具体的な減塩の方法や塩分を控えた1食分の献立を紹介します！  
(調理実習は行いません。)



▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎69133

## 5月31日は『世界禁煙デー』健康クイズに挑戦！

問題：公式です。(?)に当てはまる数字や言葉は何でしょう。

生活習慣病

+

タバコ

=

たばこを吸わない人と比べて脳卒中や心臓病などで命を落とす確率が( ? )倍上昇

だから

?

答え：

- ・高血圧+タバコ＝脳卒中や心臓病で命を落とす確率が**4倍上昇**
- ・脂質異常+タバコ＝心筋梗塞で命を落とす確率が**4倍上昇**
- ・血糖高値+タバコ＝脳卒中や心臓病で命を落とす確率が**約1.5～3倍上昇**
- ・メタボ+タバコ＝脳梗塞や心筋梗塞にかかる確率が**約4～5倍上昇**
- ・最後の ? の中に入る言葉は、**禁煙をお勧めします**



▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎69133