

新型コロナウイルスワクチン3回目の接種について

上士幌町では、2月上旬頃より一般町民の方への新型コロナワクチンの3回目接種が始まります。
 新型コロナワクチンを2回接種した方は、3回目の接種時期に合わせて接種券がご自宅に届きます。接種を希望される方は、接種券が届きましたらご予約下さい。予約方法等の詳細につきましては、送付される案内文書をご覧ください。

3回目接種の対象者

新型コロナワクチンの2回目接種を完了してから原則8か月以上経過した全ての方(当面は18歳以上の方)

予約方法

①オンライン予約 ②コールセンターへの電話 ③ふれあいプラザへの来所※65歳以上の方は、1回目・2回目接種の時と予約の方法が変わります

ワクチン接種会場

・山村開発センター(実施:上士幌クリニック)
 ・はげあん診療所

接種券送付日(予定)

2回目接種から8か月を経過する日の10日前頃

3回目の接種券が届かない方(転入してこられた方など)

新型コロナワクチンは、住民票のある市区町村が発行する接種券で接種します。転入してこられた方など、本町以外の市区町村が発行した接種券で1・2回目の接種を受けた方は本町に接種の記録がないため、3回目の接種券を送付することができません。接種時期になっても案内文書(接種券)が届かない場合は、申請により接種券の発行が可能ですのでコールセンター(☎7-7933ふれあいプラザ内)にお問い合わせください。

栄養コラム お酒の適量について

皆さんはどの種類のお酒を飲むことが好きですか? また、普段はどんな飲み方をしていますか?
 年末年始は、おいしいお酒を飲む機会が増えると思います。適度な飲酒は気分をリラックスさせ、ストレス解消になります。ですが長期にわたり飲みすぎると、肝臓に負担をかけ肝障害を引き起こす可能性があります。健康な身体でお酒を飲むためには、お酒の適量を知って、お酒と上手に付き合いましょう

○お酒の適量について

厚生労働省が推奨している、国民健康づくり運動「健康日本21」によると1日のアルコールの適量は、純アルコールで約20g程度であるとされています。

○肝臓での分解について

お酒を飲むとアルコールは肝臓で分解され、アセトアルデヒド(悪酔いの原因物質)になります。その後、酢酸、水と二酸化炭素になって、体外に排出される仕組みになっています。1日の適量(純アルコール20g)を飲んだ場合、肝臓では3~4時間かけて処理しています。空腹でいきなりお酒を飲むと、アルコールの吸収スピードが速くなり肝臓に負担がかかります。食事や水分と一緒にお酒を飲むことでアルコールの吸収を遅らせることができます。

肝臓の機能を守るために、お酒を飲むときは下記のものと一緒に飲みましょう。

○お酒と一緒にとりたいたいおすすめのもの

おかずの種類	メニュー例	効果
野菜のおかず	サラダ おひたしなど	野菜に含まれる食物繊維は、アルコールの吸収を緩やかにし、尿酸の排泄を促します。
タンパク質のおかず (魚介類・卵・肉・大豆製品)	ホタテ、マグロの刺身・卵焼きなど	肝臓を修復するたんぱく質、アルコールの分解を助けるビタミンB群が豊富に含まれています。特に貝類には、肝細胞の再生を助けるタウリンが豊富に含まれています。※揚げ物など脂っこいものはなるべく控え、ヘルシーなおつまみを選びます。
水分	お水・お茶	体内に水分が不足すると、血液が濃縮されて血中尿酸値が上昇します。尿酸の排泄を促すために、水分を多めに飲みます。お酒を飲む前や飲んでいる間に水分を補給しましょう。

○1日のお酒の適量(女性の適量は以下の表の半分程度)

お酒の種類	アルコール度数	適量(純アルコール20g)	カロリー
ビール・発泡酒	5%	500ml 1缶	202kcal
日本酒	15%	180ml 1合	196kcal
缶チューハイ	5%	350ml 1.5缶	193kcal
焼酎	25%	100ml グラス1/2杯	142kcal
ワイン	12%	200ml ワイングラス1.5杯	146kcal
ウイスキー	43%	60ml シングル2杯	142kcal
ハイボール	7%	350ml 1缶	147kcal



◇健康増進担当 ☎ 2-4128
 ◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555



風しん抗体検査 もう受けましたか?

昭和37年4月2日(昭和54年4月1日)生まれの男性は、これまで風しん予防接種を公的に受けたことがない世代にあたるため、令和4年3月31日までの3年間に限り、「風しん抗体検査」および、抗体が十分でない方の「予防接種」が公費で受けられます。また、子どもの頃に風しんにかかった方や、自費でワクチンを接種した方でも、数十年の間に抗体価が下がったり、免疫が付きにくい方がいらっしゃるかもしれません。ぜひ、この機会に抗体検査を受けて、風しんを予防していきましょう。

※対象者の方にはクーポン券を送付しています。紛失等で手元がない方は、再発行ができますので、ご相談下さい。

※お問い合わせは、健康増進センター(☎2-4128)まで

子宮頸がん・乳がん検診 締切迫る!

女性がん検診普及啓発キャンペーン〜めざせ女性がん検診受診率100%〜
 2年に1度は、忘れずに女性がん検診を受診しましょう。

◆実施日 2月25日
 ◆申込期限 1月21日
 ◆実施場所 ふれあいプラザ

区分	子宮頸がん	乳がん
対象者	20歳以上で、前年度、町の子宮がん検診を受診していない方※前年度の受診状況をお調べできます。	40歳以上で、前年度、町の乳がん検診を受診していない方※前年度の受診状況をお調べできます。 定員90名(申込順)
内容	視診、内診、頸部細胞診、超音波検査(希望者のみ)	マンモグラフィー検査
自己負担額	①20~40歳 無料 ②41歳以上 1,600円 ③超音波検査 500円 ※生活保護受給者は無料	①40~70歳 無料 ②71歳以上 1,700円 ※生活保護受給者は無料

帯広や音更の病院で個別検診を受けることもできます。
 ※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

成人歯科健診のご案内

歯周病やむし歯は、糖尿病や肺炎、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれおり、お口を健康な状態に保つことは、全身の健康にかかわる大切なことです。

上士幌町では、40歳、50歳、60歳、70歳の方に歯科健診の料金を助成していますが、今年度の歯科健診を受けられる期間は、令和4年3月31日までとなっています。

成人歯科健診の対象となっている方は、早めに歯科医院に予約し、健診を受けましょう。

■対象者

令和4年3月31日時点で、40歳、50歳、60歳、70歳の方

年齢	生年月日
40歳	昭和56年4月1日から 昭和57年3月31日
50歳	昭和46年4月1日から 昭和47年3月31日
60歳	昭和36年4月1日から 昭和37年3月31日
70歳	昭和26年4月1日から 昭和27年3月31日

■健診内容など

健診の内容	健康診査(う歯、歯石、歯周疾患、その他)、歯科指導など
受診できる医療機関	上士幌歯科クリニック ☎2-2243 上士幌町字上士幌東4線241番地 塚本歯科医院 ☎2-2532 上士幌町字上士幌東3線237番地
健診料金	生活保護世帯以外 500円 生活保護世帯 無料
受診期間	令和4年3月31日まで
受診の流れ	①上記いずれかの歯科医院に直接連絡し、健診を受ける日時を予約します ②4月に対象者に送付された受診券、問診票、保険証、健診料金を持参し、予約した歯科医院で歯科健診を受けます

※対象年齢で受診券の無い方は、健康増進担当(☎2-4128)までご連絡ください