

# 新型コロナウイルスワクチン接種関連情報

## 要事前予約



▲町ホームページ

### 【接種券がお手元に届いた方へ】

60歳以上（昭和37年4月1日以前生まれ）の方へは、6月上旬までに新型コロナウイルスワクチンの接種券を発送しました。該当の年齢で接種券が届いていない方は、担当までお問い合わせください。お手元に接種券が届いていて、ワクチン接種を希望される方は、次の方法で接種のご予約をしてください。

なお、高齢者優先の接種期間は7月中に終了する予定ですが、一般の方の接種期間に高齢者の方も接種することが可能ですので、ご自身の準備が整いましたら予約し、接種を受けてください。

### 【予約方法】

- ①インターネットでの予約（24時間受付）
- ②電話・窓口での予約（平日9時～16時、混雑状況によりお時間をいただく場合があります。）
  - ※接種医療機関での予約受付は行っていません。
  - ※2回目の接種の予約方法は、予約者に送付する「予約確認票」でご案内します。
  - ※内容の変更・予約受付に関する最新情報は、町ホームページ等でお知らせしています。

### 【59歳以下（昭和37年4月2日以降生まれ）の方へ】

6月末から順次接種券を発送していますが、（ア）基礎疾患をお持ちの方や（イ）職域接種等を希望されている方で、接種券が必要な期日が決まっている等の理由で早期の送付が必要な方は、個別に対応しますので、お申し出ください。なお、送付先は住民票に記載された住所地のみとなります。

（ア）の基礎疾患の対象となる疾患は次のとおりです。町ホームページに掲載している参考様式等を利用し、書面で担当までお申し出ください。詳しくは、広報いな令和3年6月号をご覧ください。

### 基礎疾患一覧表

#### a. 以下の病気や状態の方で、通院/入院している方

1. 慢性の呼吸器の病気
2. 慢性の心臓病（高血圧を含む。）
3. 慢性の腎臓病
4. 慢性の肝臓病（肝硬変等）
5. インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
6. 血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く。）
7. 免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む。）
8. ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
9. 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
10. 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸器障害等）
11. 染色体異常
12. 重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
13. 睡眠時無呼吸症候群
14. 重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している場合）

#### b. 基準（BMI30以上）を満たす肥満の方

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMI30の目安：身長170cmで体重87kg、身長160cmで体重77kg

※新型コロナウイルスワクチンの接種は、強制ではありません。

担当 ▶ 〒362-0809 伊奈町中央五丁目179番地 伊奈町健康増進課ワクチン接種推進担当

問 新型コロナウイルスワクチン接種の政策のあり方などについて…

厚生労働省新型コロナウイルスコールセンター

☎0120-761-770（9時～21時、土日祝日可）

ワクチン接種等の予約について…

伊奈町新型コロナウイルス接種推進担当コールセンター

☎797-8100



# 健康ガイド

## 風しんの抗体検査・予防接種 申込受付中！

今年度で終了予定

**対** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

令和元年度から3年間に限り、クーポン券を利用することで、風しんの抗体検査を無料で受けることができます。検査の結果、抗体が不十分な方は、無料で風しんの予防接種を実施します。

クーポン券は、令和元年度中に対象の方に郵送しています。転入の方、クーポン券を紛失された方は、再発行をしますので健康増進課にお問い合わせください。

※クーポン券が手元に届いた後に転出された場合は、町のクーポン券を利用できません。転出先市区町村の担当課にお問い合わせください。

**問** 健康増進課（保健センター） ☎720-5000

## 8020よい歯 のコンクール



北足立歯科医師会の会員診療所で口腔内審査を行います。

※必ず事前に歯科医院に予約してから受診してください。

※北足立歯科医師会の会員診療所が不明な方はお問い合わせください。

**対** 町内在住の80歳以上（令和3年4月1日現在）で自分の歯が20本以上ある健康な方

※当コンクールで表彰経験がある方を除く

**審査締切日** 8月20日(金)

**主催** (一社) 埼玉県北足立歯科医師会

**問** 北足立歯科医師会口腔保健センター

☎048-596-0275

## 食中毒にご用心

気温、湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒のリスクが高まります。特に生や加熱不十分の肉を原因としたカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの菌による食中毒が毎年発生しています。みんなで食中毒を予防しましょう！

### 食中毒予防の3原則

食中毒菌を、

◎つけない

食材や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁もこまめに洗う。

◎増やさない

調理したらすぐに食べる。保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫へ。

◎やっつける

食品は中心部まで十分加熱する。

**問** 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当 ☎048-541-0249

### 肉を取り扱う時の注意点

- ・焼く直前まで低温に保つ。
- ・中までしっかり焼く。
- ・トングや箸は使い分ける。



◎生野菜にも食中毒菌が付いていることがあります。冷蔵庫で保管し、流水でよく洗浄してから食べましょう！

◎テイクアウト・デリバリーで購入した食品は速やかに食べるようにしましょう！

### 健康 一回メモ

#### 「高尿酸血症について

健康診断で調べられている「尿酸」ですが、尿酸とは何かご存知ですか？痛風で痛い思いをしたことがある方は別ですが、日常的にはコレステロールや血糖ほど気にされない方が多いのではないのでしょうか。

尿酸は「プリン体」という物質が体の中で分解されてできます。プリン体はDNAの合成に欠かすことができない大切なものです。このため細胞を分解する新陳代謝の過程でも作られますし、食品からも体の中に取り込まれます。これらのプリン体が肝臓で分解され尿酸となり、やがて尿や便から身体の外に排泄されます。つまり、尿酸は人間が生きていく過程でどうしてもできてしまうものなのです。通常は産生と排泄のバランスがとれているため血液中の尿酸はそれほど高くないようにコントロールされていますが、尿酸の産生が過剰になったり、その排泄が低下してしまうと血液中の尿酸値が高くなってしまいます。これが「高尿酸血症」です。

余りすぎた尿酸は結晶になって身体中の関節（特に体温の低い足の親指の付け根）や耳たぶなどに溜まり、腎臓では結石になります。痛風とは尿酸結晶の溜まった関節に強い炎症が起こる病気で、「風が吹いても痛い」というような激痛を伴います。一度経験された方は忘れられないと思います。ただし尿酸が高くても無症状な人もいます。では高尿酸血症は何がいけないのでしょうか？実は尿酸が高いと慢性腎臓病になる確率が高くなり、腎不全の危険因子です。また高血圧が増えますし、心筋梗塞の危険因子になるとも言われています。症状がないからといって放っておいてはいけません。もともと男性に多い病気ですが、閉経後の女性には増える傾向にあります。

尿酸値は食事や運動である程度管理ができますが、難しい場合も少なくありません。また、自覚がないうちに尿酸結晶が蓄積していることもあります。現在は効果的な薬もたくさんありますので高尿酸血症を指摘された場合はかかりつけ医にご相談ください。

〈提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会〉