

# 新型コロナウイルスワクチン4回目接種（第2期追加接種） についてのお知らせ

○4回目接種の対象となる方は、3回目接種から5か月以上経過した

- ①60歳以上の方
- ②18歳以上60歳未満で
  - ・基礎疾患を有する方
  - ・新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める方

です。

## ① 60歳以上の方

7月下旬からの接種に向けて、順次、4回目の接種券付き予診票と接種日時を記載した案内文をお送りしますので、必ず封を開け、接種日など内容の確認をお願いします。

\*今回も、接種日時を決めさせていただいているため予約は不要ですが、お送りしている日時に都合が悪い場合は、必ずご連絡ください。

## ② 18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方、重症化リスクが高いと医師が認める方

- ・1～3回目接種時の予診票に、基礎疾患に該当する病気や状態の記載がある方へは、8月以降順次接種券を送付します。
- ・対象となる方で接種券が届かない場合は、接種券の発行申請が必要です。  
役場福祉課保健指導係までご連絡をお願いします。
- \*1～2回目、3回目の接種を希望される方については、役場福祉課保健指導係までご相談ください。
- \*2回目を接種されてから5か月経過された方へは、3回目の接種案内を郵送しますので、接種を希望される方は、予約をお願いします。

お問い合わせ：福祉課保健指導係（保健センター）  
電話：69-2100

有料広告

あなたの  
福みに

面談  
電話 **完全無料**

相談予約  
ダイヤル **0125-22-8373**  
平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

コタエを  
出します

気軽に  
電話で相談 **011-281-8686** 1回15分  
相談無料

※掲載の時間や相談方法等は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

人も、会社も、もっと元気に！

中退共済制度

◆掛金の一部を国が助成  
◆掛金は全額非課税。手数料も不要  
◆外部積立型なので管理が簡単  
◆パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ  
中退共 検索

(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

# 脂質異常症を予防しよう！～栄養士考案レシピ～

「脂質異常症」とは、LDLコレステロールや中性脂肪が高すぎる状態、またはHDLコレステロールが低すぎる状態のことをいいます。保健センターでは毎年健診を行っていますが、その結果、男女とも「LDLコレステロール」に異常がある方の割合が、どの年代においても高い傾向にあります。値が高くても体調不良や体の痛みなどの自覚症状がないため放っておきがちですが、そのままにしておくと血液がドロドロの状態になり、知らず知らずのうちに動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こします。

「脂質異常症」は食べ過ぎと過度な飲酒、運動不足、喫煙、ストレスなどの生活習慣が主な原因といわれています。

## 無理なくできる脂質異常を改善する食生活のコツ（例）

- ・ 甘い缶コーヒーをブラックコーヒーにする。
- ・ 休憩中のメロンパンやデニッシュパンをあんパンやクリームパンにする。
- ・ 脂身の多い肉から、赤身の肉にする。
- ・ 青背の魚、野菜のおかずを意識してとる。
- ・ 毎日飲酒をする方は、週2日休肝日をつくる。



今回は忙しい夏にピッタリ。火を使わずあっという間にできるレンジで簡単レシピのご紹介です。

## サバのトマト煮（材料2人分）

サバ水煮缶1缶 トマト（くし形切）2個 レタス（手でちぎる）1/2個 玉ねぎ（薄切り）1/2個  
おろしニンニク大さじ1 塩コショウ少々 オリーブオイル大さじ1

- ① オリーブオイル以外の材料を耐熱皿に入れ軽くラップをかけ、レンジで3分加熱する。
- ② オリーブオイルをかけて出来上がり。



## さっぱりキュウリ（材料2人分）

鶏胸肉（皮は外す）1/2枚 塩コショウ少々 酒大さじ2 キュウリ2本 塩小さじ1/2  
塩昆布ひとつまみ 大葉（ちぎる）5、6枚 梅干し（ちぎる）2個 白いりごま小さじ1  
ごま油 大さじ1

- ① 鶏胸肉に塩コショウをすりこみ10分おき、耐熱容器に入れ酒を振り、軽くラップをかけ、レンジで3分加熱する。裏返して3分加熱し冷めたら適当にさく。
- ② キュウリは厚手のビニール袋に入れ、麺棒等でたたき割り、塩を振りかけ軽く揉み10分おく。
- ③ ②の水気をしぼり、塩昆布、大葉、種をとった梅干しを加えなじませ①と和え、ごまごま油をかける。

夏の健診を受けられた方は、結果が来たら脂質の項目をチェックしてみましょう！

また、レシピを参考に、食事や生活習慣を見直してみましょう。できることから少しずつ変えていけると良いですね。

福祉課保健指導係（保健センター） 電話：69-2100