



# 12月新型コロナウイルス ワクチン情報

## 「オミクロン株対応ワクチンの接種予約について」

現在予約が大変混みあっています。国では、2回目までの接種を完了しているすべての方がオミクロン株対応ワクチンを接種できるように準備しておりますので、慌てずにご予約いただようお願いいたします。

### キャンセルバンク登録者募集

ワクチンの廃棄を防ぐため、キャンセルバンク登録者を募集します。接種券がお手元であり、当日に連絡があっても接種に行ける方は、コールセンターまでご連絡ください。(登録後も、予約を保証するものではありませんのでご了承ください。)

### 5回目の事前指定制について

65歳以上で4回目を7、9月に市内で接種した方には、原則、前回と同じ医療機関を指定します。きむらクリニック、集団接種会場については、他の医療機関となります。

日時・医療機関の変更は、コールセンターまでご連絡ください。

## 北斗市新型コロナワクチンコールセンター

0570-0000-3388  
(平日午前9時～午後4時)

### こんなとき、どうするの？

Q インフルエンザワクチンの接種予定がある場合は？

A 予防接種法上は、接種間隔を空ける必要はなくなりましたが、1、2週間の間隔を空けるよう勧める医療機関もありますので、接種前に事前にご確認ください。

Q コロナウイルスに感染した場合のワクチン接種は？

A 症状が回復してから3か月経過後を目安として、接種してください。3か月を経過していない方や、後遺症がある方は、接種ができない場合もあります。該当する方は、事前に接種医療機関またはコールセンターまでご相談ください。

### 【接種口限定、お急ぎください】

- 乳幼児(6か月～4歳)の接種  
接種日/12月10日(土)午前
- 小児(5～11歳)の接種  
接種日/12月17日(土)午前
- 12歳以上の1・2回目接種  
接種日/12月24日(土)午前

### 〈お知らせ〉

インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの実施医療機関が変更されました。

- ・「たや内科クリニック」→追加
  - ・「いいだ内科」→削除
- ※同居所となります。



## 将来の体を整えるために、生活習慣を見直そう!

あなたの体は、あなたが毎日選択し、口にしたものをもとに作られます。そのことをいま一度意識すると、ハッと思い当たる、改善の必要な習慣があるかもしれません。体の細胞は、日々生まれ変わります。口にしたものがすぐに体になる訳ではありませんが、将来の自分の体の健康のために、今日から生活習慣を見直してみませんか。

**成人の体の細胞が入れ替わるサイクルの目安**

数日：腸(腸管の上皮細胞) 約1か月：肌 約4か月：血液(赤血球) 約5か月：骨

**体のためにすぐできること**

**加工食品の摂取を減らす**  
多く含まれるリン\*の摂りすぎは、腎機能や副甲状腺機能、カルシウムの吸収抑制などに影響を及ぼします。※一定量は、体に必要です。

**こまめな水分補給(水)**  
肌の乾燥等は、水分のとり方でも改善できます。また、脳梗塞等の発症のリスクを下げるためにも、積極的な水分補給を心がけましょう。

生活習慣の見直しによって、あなたの体はまだまだ改善できます! 毎日コツコツと体が喜ぶ選択をしましょう!!

**栄養相談 随時受付中**

食事や栄養面で気になることはありませんか? 相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

市役所保健福祉課 健康推進係 [内線154] 管理栄養士 西村