

## 6月の新型コロナワクチン情報

令和5年春開始の追加接種（対象者限定※）を実施しています。

対象者には順次、接種券をお送りしています。届き次第、インターネットまたはお電話でご予約ください。

### ※対象者

- ① 65歳以上の方（昭和28年8月31日までに生まれた方）
  - ② 基礎疾患を有する方、または重症化リスクが高い方
  - ③ 医療従事者、介護施設・障がい者施設従事者
- （②③の方は申請が必要です）

### その他接種について

- **乳幼児**（6か月～4歳）
  - ・ 接種日／6月24日（土）
  - ・ 使用ワクチン／乳幼児用ワクチン
- **小児**（5～11歳）
  - （1）2回目接種
    - ・ 接種日／6月17日（土）
    - ・ 使用ワクチン／小児用従来型ワクチン
  - （3）4回目接種
    - ・ 接種日／6月16日（金）
    - ・ 使用ワクチン／5～11歳用オミクロン株対応2価ワクチン
- **1・2回目接種**（12歳以上）
  - ・ 接種日／6月10日（土）
  - ・ 使用ワクチン／ファイザー社製従来株ワクチン

## 小児（5歳～11歳）のオミクロン株対応ワクチンの追加接種について

1、2回目接種を完了した小児で、追加接種としてオミクロン株対応2価ワクチンを未接種の場合は、8月末までオミクロン株対応2価ワクチンを接種できます。

また、令和5年5月7日までにオミクロン株対応2価ワクチンを一度接種した小児で、基礎疾患を有する場合は、8月末までに、さらに1回追加接種をすることができます（ただし、前回接種から3か月以上経過していること）。

※基礎疾患を有する小児の方は接種券申請が必要です。

### 【申請方法】

- ① **電子申請**／市公式ホームページから申請
- ② **窓口申請**／市役所本庁舎、総合分庁舎、七重浜・茂辺地両支所窓口で申請
- ③ **郵送申請**／各窓口に備え付けの申請書を北斗市役所保健福祉課宛に郵送（申請書は市公式ホームページからダウンロード可）



### 問

北斗市新型コロナワクチン

コールセンター

0570-0000-338

（平日午前9時～午後4時）

こんにちは  
管理栄養士です

## 自分の適正体重を知っていますか？

すがすがしい初夏の季節となりました。ここ数年は感染症対策のため、外に出る機会や運動する習慣が減り、いつの間にか体重が増えていた！という方もいらっしゃるのではないでしょうか？まずは適正な体格を知るため、ご自身のBMI（体格指数）を確認してみましょう。



BMIの計算方法
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

(例) 体重50kg、身長150cmのBMI  
50(kg) ÷ 1.5(m) ÷ 1.5(m) = **22.2**

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

(引用：日本人の食事摂取基準(2020年版))

※個人差はあるため、上記の表は1つの目安として活用してください。

BMI：22を標準とし、この範囲内に入る時の体重が望ましいとされています。

### ▶ 目標のBMIを上回る方・これまでと比べ体重が増えていた方

生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）に注意が必要です。食事内容の偏りや食べ過ぎはないか見直してみましょう。体調に合わせ、適度な散歩や運動の取入れも体重管理に効果的です。

### ▶ 目標のBMIを下回る方・最近体重が減ってきた方

筋力の低下に注意が必要です。食べる量が減っていないか振り返り、普段から主食（ごはんやパン、麺など）に合わせて肉や魚などのたんぱく質食品の取入れを意識しましょう。

健康維持の第一歩として、適正体重の把握から始めてみましょう。

### 栄養相談を受け付けています

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。

問 保健福祉課 健康推進係

[内線 155]