

# 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

～ご自身が今年度の対象者かどうかをご確認のうえ、今までに接種されていない場合はご確認ください～

下記の対象者が市の助成を受けられるのは、**令和3年3月31日まで**です！  
それ以降に接種する場合は任意接種となり、全額自己負担となりますのでご注意ください。

肺炎球菌は、肺炎の原因の25～40%を占めるウイルスです。また、肺炎だけではなく中耳炎、敗血症、髄膜炎などの原因にもなります。ワクチンを接種することにより、肺炎球菌感染の約7割を予防できるといわれています。予防接種を受けて肺炎球菌による肺炎を予防し、重症化を防ぎましょう。

対象者には令和2年4月に個別にご案内をお送りしています。接種医療機関、注意事項等の詳細につきましては、ご案内をお読みください。また、ご案内がお手元にならないもしくは紛失された方については保健センター管理係（TEL391-8036）までご連絡ください。

## 令和2年度の接種対象者（接種日時点で江別市民である方）

※過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次のいずれかに該当する方

①以下の生年月日に該当する方（かつ、今までに一度も23価肺炎球菌ワクチンを接種していない方）	
昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生の方	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生の方
昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生の方	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生の方
昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生の方	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生の方
大正14年4月2日生～大正15年4月1日生の方	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生の方
②60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいのある方（障害等級1級またはそれに準じる方）	

接種期間：令和2年4月1日～令和3年3月31日

自己負担額：2,500円(下表に該当する方は自己負担額が免除となります)

※接種対象者の自己負担免除について

自己負担免除となる方	接種の際に医療機関へ提出が必要な書類
①生活保護世帯の方	生活保護受給者証のコピー
②市民税非課税世帯の方	以下のいずれか1点のコピー <ul style="list-style-type: none"> <li>令和2年度江別市介護保険料の納入通知書（世帯市民税状況欄に「非課税」の記載のあるもの）</li> <li>後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証（接種日当日に有効期限内のもの）</li> </ul>
	↑上記いずれかの書類をお持ちの方は非課税証明書を取得する必要はありません。
	上記書類がお手元がない市民税非課税世帯の方は高齢者予防接種用非課税証明書（無料）を接種前に取得してください。

上記のいずれか1点の書類（コピー）を、必ず接種を受ける際に医療機関に提出してください。

後日、書類を提出しても自己負担の免除は受けられず、返金されませんのでご注意ください。

# 保健センターだより

令和3年1月25日

各事業に関する申し込み・問い合わせ先

発行 保健センター

電話 385-5252(若草町6-1)

回覧

自連協連絡済

No.2-45

## 第136号

今  
年  
の  
1  
月  
2  
5  
日

表面…健康づくり推進員事業のご案内（筋トレ・ストレッチとE-リズム簡単バージョン、体かづくり）  
 中面…こころの健康づくり講演会、成人男性への風しんの追加的対策、免疫力アップレシピ  
 裏面…高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ



大麻で活躍していただいている健康づくり推進員の事業です。

各回事前にお申込みください

参加費100円

（傷害保険料含む）

<講師> 2月10日：地域ウェルネス・ネット インストラクター  
 3月1日：江別市スポーツ振興財団指導員

事業名	日時/申込期間/場所	持ち物
筋トレ・ストレッチとE-リズム簡単バージョン	令和3年 2月10日(水) 10:00～12:00	上靴(必須)・マスク・飲み物・汗拭きタオル 動きやすい服装 
	2月1日(月)～5日(金) 先着40名(要予約) 大麻体育館 (大麻中町26-7)	
筋トレ・ストレッチで軽くウォーミングアップの後、江別オリジナルのリズムエクササイズ「E-リズム」の簡単バージョンを学びます。		
体かづくり	令和3年 3月1日(月) 10:00～11:30	上靴(必須)・飲み物 汗拭きタオル 動きやすい服装 
	2月10日(水)～19日(金) 先着40名(要予約) 大麻体育館 (大麻中町26-7)	
室内でストレッチや簡単にできる筋力トレーニング、有酸素運動の基礎を学びます。冬の運動が少い身体を春に向けて整えるための運動習慣をつけます。		

申込先：江別市保健センター ☎ 385-5252(平日8:45～17:15)

※室内は換気するため、寒くなることが予想されます。着脱しやすい服装でお越しください。また、上靴を忘れた場合は参加できません。ご注意ください。

<各回参加の際のお願い>

- ・当日は体温を計測し、受付でお知らせください。
- ・発熱や喉の痛み、咳、鼻水などの風邪症状がある場合は参加を見合わせてください。
- ・新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります。

主催 大麻地区地域健康づくり推進員会

※E-リズム基本編は市のホームページでも動画をご覧いただけます。保健センター E-リズムで検索



# こころの健康づくり講演会

## ～今こそみつめてみましょう こころの健康～

新型コロナウイルス感染症の流行で不安やストレスを抱えている方も多いのではないのでしょうか。今、どのようにストレスに向き合うか、ぜひこの機会にこころの健康について考えてみませんか。

日時 令和3年3月20日(土) 14:00～15:30(開場13:30)

会場 野幌公民館 ホール(野幌町13-6)

講師 札幌 CBT&EAP センター

副センター長 中村 亨 先生

事前予約 令和3年2月10日(水)～

先着 50名(定員になり次第締め切ります)

予約先 江別市保健センター ☎011-385-5252



- ・当日は、マスクの着用と自宅での検温等、体調のご確認をお願いします。体調がすぐれない場合には、参加を見合わせるようご理解とご協力をお願いします。
- ・なお、会場でも検温等の体調を確認させていただきます。体調により講演会にご参加できない場合もございますので、予めご了承願います。
- ・新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります。

## 成人男性への風しんの追加的対策(抗体検査・予防接種)を実施しています

～昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性が対象～

過去に公的な風しん予防接種の機会が無かった男性(今年度14歳から58歳になる方)に対し、無料で「風しんの抗体検査」を3年間にかけて実施しています。

令和2年度の「成人男性への風しんクーポン券」は、令和2年4月に昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性に送付しています。

クーポン券は、「抗体検査」と「予防接種」のクーポン券がセットになっていますので、人間ドック、事業所健診、特定健診の機会や、市内のかかりつけ医療機関などでクーポン券を使用して「風しん抗体検査」を受けてください。抗体検査の結果、抗体価が低かった場合は予防接種を受けましょう。

また、令和元年度の風しんクーポン券発送対象の方(昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)には、随時クーポン券を再発行いたしますので、保健センター管理係までお問い合わせください。(☎ 011-391-8036)

## 栄養バランスのとれた食事で免疫力アップ

～風邪や新型コロナウイルス感染症予防のために～



免疫力とは、ウイルスが体に入ってきてでも撃退できる体の力です。私たちが生まれながらに持つこの免疫を維持するために栄養が必要になります。また、腸内環境を整えることも免疫力アップにつながります。脂肪の多い食事(お菓子やインスタント食品、ファーストフードなど)やストレス、睡眠不足、冷えなどは腸の元気をなくしてしまいますので、毎日の食事に免疫力がアップする食材を取り入れて、ウイルスに負けない体をつくりましょう!

<免疫力アップの食材は…>

野菜(特に緑黄色野菜)、芋類、海藻、きのこ類、果物、みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルト等の発酵食品



簡単なレシピを以下に紹介します。腸を元気にする食材を取り入れて免疫力を高めましょう。

### キムジャがチーズ

材料(2人分)

- ジャがいも……………大1個
- 白菜キムチ……………30g
- ピザ用チーズ……………20g

作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて、5mm厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ② 耐熱皿に水を切ったジャがいもを並べ、水小さじ1/2をふりかけ、ラップをしてレンジで2分加熱する。
- ③ ②の上にキムチ、チーズのをせ、さらに1分レンジで加熱する。

### ブロッコリーのオリーブオイル蒸し

材料(2人分)

- ブロッコリー……………6房(100g)
- ちりめんじゃこ……………大さじ2(10g)
- オリーブ油……………小さじ1/2
- 塩……………少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べ、水大さじ1/2とオリーブ油、塩少々をふりかけ、レンジで2分加熱する。
- ② ①にちりめんじゃこを加え、さっと混ぜる。



### 生姜たっぷり白菜サラダ

材料(2人分)

- 白菜……………2枚(200g)
- きゅうり……………1/2本
- 豚もも薄切り肉……………2枚
- 油……………大さじ1
- 生姜すりおろし……………1片
- 砂糖……………大さじ1/2
- しょう油……………大さじ1
- 酢……………大さじ2

作り方

- ① 白菜はたて半分にしてから横1cm幅に切る。きゅうりは薄輪切り、豚肉は1cm幅に切る。
  - ② フライパンに油、生姜、豚肉を入れ炒める。肉に火が通ったらAを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
  - ③ 白菜、きゅうりを袋に入れ、上から②をかける。全体をざっと混ぜ、味がしみたら完成。
- ※ 少し時間を置いた方が味がしみておいしい。