



# 新型コロナウイルスワクチン接種

## のお知らせ

### ◆1・2回目の接種がお済みでない方は…

1・2回目が未接種の方は、現在実施中の3回目接種の日程で接種できます。お手元に接種券をお持ちの方は、そのまま使用できますので、Web予約または電話予約をお願いします。

※1・2回目の接種ができるのは医療機関で実施している個別接種のみとなります。

※予約枠は1週間ごとに公開しています。2回目の予約は、1回目と同時に予約できません(後日の予約になります)。個別接種の予約は、毎週金曜日(祝日の場合はその前日)に日程を公開していますので、確認をお願いします。



コロナ  
いいかげんにしよ!

### ◆1・2回目の接種が終わってから、 香南市に転入した方は…

新型コロナウイルスワクチン接種後に転入した方は、香南市に接種記録がないため、3回目の接種券を送付することができません。申請手続きが必要なので、健康対策課または各支所で手続きをお願いします。

### ◆5歳から11歳の方の接種が始まります



小児の接種についても、個別接種と集団接種を行います。接種券を3月中旬に発送予定ですので、同封の案内文書で接種できる日を確認のうえ、予約をお願いします。

### 高知新港の接種会場でも ワクチン接種を受けることができます

高知県と高知市が合同で設置する高知新港の接種会場で、香南市に住所がある方も接種できます。高知県健康対策課のホームページから予約可能で、予約には接種券が必要です。

6カ月を経過している方は接種可能ですので、高知新港接種会場の接種を希望する方は、健康対策課まで連絡してください。個別に接種券を発送します。【使用するワクチンはモデルナです】



個別接種を行っている医療機関では予約を受け付けていません。通常診療に支障が出ていますので、当日のキャンセル連絡以外は電話をかけないでください。



## 切干大根の コールスローサラダ

〈1人分の栄養価〉エネルギー 86kcal  
たんぱく質:2.4g 脂質:6.6g  
カルシウム:48mg 塩分:0.4g



香南市 公式YouTubeチャンネルで作り方の動画が見れます

### 材料 (4人分)

- 切り干し大根 …………… 15g
- 人参 …………… 40g
- キャベツ …………… 50g
- きゅうり …………… 1/2本
- ツナ缶 …………… 1/2缶
- コーン缶 …………… 20g
- マヨネーズ …………… 30g
- すりごま …………… 小さじ2
- 塩・こしょう …………… 少々

### ワンポイント

煮物に使うことが多い切り干し大根ですが、サラダや和え物にも使えます。生の大根よりもカルシウムや鉄分、ビタミン群が豊富です。

## 栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

### 作り方 (4人分)

- 切り干し大根は3～5分ほど茹でて、ざるに上げ水気を絞って食べやすく切る。人参は千切りにして茹でる。
- キャベツ、きゅうりは細切りにして塩をまぶして塩もみし、少しおいてから流水で洗い、水気を絞る。ツナ缶とコーン缶は汁気を切っておく。
- ボールに①と②を入れ、マヨネーズとすりごままで和えて、塩・こしょうで味を整える。

## “ストレス”を意識して 心の不調を予防しましょう



ストレスに強い人、弱い人。ストレスへの反応は人それぞれ。ストレスへの耐性は、性格や体質、それまで過ごした環境や価値観に影響されます。ストレスが長期に渡ったり強すぎたりして、その人の許容範囲を超えてしまうと心身にさまざまな変化が現れます。

### ストレス対処のための大切なこと

こころやからだの相談だけでなく、子育てや障害、介護などの生活に関することをお気軽にご相談ください。必要に応じて専門機関もご紹介します。面接相談もできますので、事前にお電話ください。

#### ♥人との交流を大切に (電話やメールなど工夫を)



#### ♥仕事や生活に充実感をもつ (考え方を柔軟にすることなどで充実感が高まるとストレスがたまりにくくなります)

#### ♥休養をとる工夫を (体力的に無理が続いていると感じたら、休む時間を作る)

#### ♥趣味をもつ



#### ♥手軽なリラックス法を身につける (いつでもどこでも毎日できる リラックス法を探す)

#### ♥自分を知る (どんな時にストレスがたまりやすいのか、自分の考え方や行動パターンを知っておくこと、ストレスをうまく処理するのに役立ちます)

## 今年も行こう、 今年も行こう、 がん検診



定期的ながん検診を受けてよ!

## ～がん予防シリーズ⑤～

(全7回)

### 「身体を動かしましょう」

仕事や運動などで、身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。身体活動量が高い人では、がんだけでなく、心疾患のリスクも低くなることから、普段の生活の中で、無理のない範囲で体を動かす時間を増やしていくことが、健康につながると考えられます。

### ◆運動の目安◆

**18歳～64歳** 歩行、またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上行いましょう。

**65歳以上** 強度は問わず、身体活動を毎日40分行いましょう。



## こうなん 元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎50-3011

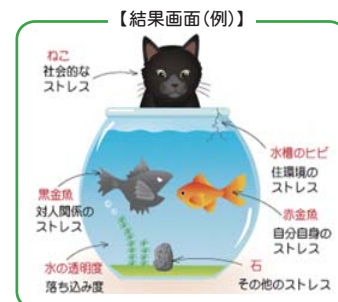
### こころの体温計でストレスチェック

スマホやパソコンから簡単な質問に答えるだけで健康状態やストレス度、落ち込み度がキャラクターで表されます。個人を特定することはないのでお気軽にご利用ください。

▼こころの体温計QR



チェック開始



### 相談先

- 香南市健康対策課  
平日 8:30～17:15 ☎0887-50-3011
- 中央東福祉保健所 健康障害課  
平日 8:30～17:15 ☎0887-53-3173
- 高知県立精神保健福祉センター  
平日 8:30～17:15 ☎088-821-4966  
【面談相談】予約制 ※電話で予約してください
- ひきこもり地域支援センター  
平日 8:30～17:15 ☎088-821-4508
- 認定NPO法人 高知いのちの電話  
毎日 9:00～21:00 (年末年始10:00～18:00)  
☎088-824-6300

ひとりで悩まずに相談しよう