

# お知らせです // “新型コロナウイルスワクチン” 追加接種について



医療従事者は1月から、それ以外の方は2月から、新型コロナウイルスワクチンの追加接種(3回目)を開始します。追加接種について、知っておいてほしいことをお知らせします。



## ワクチン接種後、香南市へ転入された方へ

2回目の新型コロナウイルスワクチン接種後、香南市へ転入された方については、香南市に接種記録がないため追加接種の予診票を発送することができません。  
予診票の交付申請が必要となりますので、健康対策課または各支所で申請をお願いします。

## ワクチンの種類について(交接種は国で認められています)

香南市では1回目・2回目の接種はファイザーを使用しました。今回、国から供給されるワクチンは、ファイザーとモデルナのワクチンとなっています。モデルナのワクチンは1本から15人分のワクチンが取れるため、1日当たりの接種人数が多い集団接種で使用する予定です。医療機関で実施する個別接種では、ファイザーのワクチンを使用する予定です。1回目・2回目の接種からワクチンの種類が変わる方もいると思いますが、**交接種の効果や安全性は国で認められている**ことをご理解のうえ、“**集団接種**”か“**個別接種**”を検討していただき予約をお願いします。  
※ワクチンの供給状況により変更となる場合もあります



## モデルナワクチンの副反応について

追加接種での副反応については、「1回目・2回目における接種で報告された副反応と同程度であり、交接種と同種接種で差がなかったと報告されている。」というアメリカでの臨床試験の結果が報告されています。

# みんなで支える 妊娠中からの子育て



ママのお腹の中で赤ちゃんが成長する妊娠期。妊娠中は身体も心にも変化がおき、ママにはさまざまな不安やストレスがあります。これからの育児への心配ももちろん…。  
妊娠中から周りのみんなで支え合いながら不安を乗り越えることは、安心安全な出産、笑顔の子育てにつながります。

こうなん  
元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎50-3011

## 妊娠中の身体の変化、知っていますか？



マイナー  
トラブル▶

つわり・嗜好品(味覚や嗅覚)の変化・胃痛・胸やけ・めまい・息切れ・頻尿・便秘など子宮が大きくなったり、赤ちゃんへ栄養を運ぶなどのためにさまざまな不調(マイナートラブル)があります。お腹が大きくなることで、靴下が履きにくい、物を取りにくいなど、妊娠前には困らなかったことに困るようになります。

また妊娠期間中は重いものを運ぶことや高い場所にあるものをとることは、母体の負担になることから避けた方がよいなど、安心安全な出産に向けて、生活のさまざまな場面に気をつける必要があります。

## 妊娠中は幸せな気持ちばかりではありません



うれしい  
悲しい

妊娠中は毎日幸せな気分と思っている人もいるかもしれませんが、もちろん、胎動を感じたり、赤ちゃんの成長を感じることで幸せも感じます。

しかし、ホルモンの変化や体調によって気分のムラや落ち込みも多くあります。無事に

赤ちゃんを出産することへの不安、これからの育児への不安、仕事や周りの家族への心配など妊娠期間中に気持ちもさまざまに変化します。



## 周りの人は何が出来る？



家事などを交代したり、分担することで負担の軽減になります。どんなことに困っているかは人それぞれなので、コミュニケーションを取りながら、周りの人ができること・妊婦さんがしてほしいことを考えてみましょう。

また、ちょっとした声かけが大きな支えになることもあります。家事などを変わることが難しくても、ねぎらいや思いやりの言葉を掛け合しましょう。

## 妊産婦や赤ちゃんを守る 「マタニティマーク」



妊娠初期は、おなかの膨らみが目立たないため、外見からは妊婦さんかどうか分かりにくいことも。このマークを見たら、優しい気遣いをお願いします。



## 簡単すき焼き風

〈1人分の栄養価〉エネルギー 222kcal  
たんぱく質:16.3g 脂質:9.8g  
カルシウム:124mg 塩分:1.5g



## 栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

### 材料 (4人分)

- 牛もも肉 ..... 240g
- 白菜 ..... 240g
- 長ねぎ ..... 80g
- 豆腐 ..... 160g
- 糸こんにゃく ..... 100g
- 人参 ..... 80g
- 大根 ..... 160g
- 調味料
- 濃口しょうゆ ... 大さじ2と1/3
- 砂糖 ..... 大さじ1と2/3
- 酒 ..... 大さじ1と2/3

### 作り方 (4人分)

1. 牛もも肉は食べやすい大きさに切る。
2. 白菜はざく切り、長ねぎは斜め、豆腐は一口大に切る。
3. 糸こんにゃくはざく切り、人参・大根は短冊切りにする。
4. 調味料を煮立てたら、①の牛もも肉を入れ、色が変わったら②③を加え煮る。

【先月号の訂正】先月号の「栄養士のおすすめレシピ」の記事内において、薄口しょうゆの量に誤りがありました。正しくは「小さじ1と1/3」になります。

### ワンポイント

牛肉には貧血を改善する鉄とタンパク質が豊富です。また、免疫力を高める亜鉛も、もも肉には多く含まれています。

## 今年も行こう、 今年も行こう、 がん検診



定期的にごがん検診  
受けてよ!

## ～がん予防シリーズ③～

(全7回)

### 「食生活を見直しましょう」

イクラ、塩辛などの塩分濃度の高い食べ物をとる人は胃がんのリスクが高いという結果が報告されています。1日にとる塩分量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。

食道がん・胃がん・肺がんについては、野菜と果物をとることで、がんのリスクが低くなるのが期待されます。野菜は小鉢で5皿、果物は1皿を毎日意識的にとり、野菜・果物不足にならないようにしましょう。

飲み物や食べ物を熱いままとると、食道がんのリスクが高くなるという報告が数多くあります。熱い飲食物については、少し冷ましてから口にしましょう。

