

## 新型コロナウイルス ワクチン接種

ワクチンの接種は、医療従事者、65歳以上の高齢者（昭和32年4月1日以前に生まれた人）から順次始まります。

※ワクチンの接種は無料です。また、強制ではありません。

### ▷接種を受けるまで

- ①接種券が届く
  - ・高齢者：3月下旬発送予定
  - ・その他の人：4月以降発送予定
- ②接種可能な時期を確認
  - ・年齢により異なります
- ③接種の予約
  - ・各自治体の広報紙や接種総合案内サイト「コロナワクチンナビ」などで接種可能な医療機関などを確認し予約
- ④予約した日時に接種を受ける
  - ・接種券、予診票、本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）を持参

### ▷接種方法

- 町内に居住している人
  - …町内の会場で集団接種
  - ※予約方法については、後日、郵送でお知らせします。
- 町外に居住している人
  - …居住している自治体が指定する方法
  - ※詳しくは居住している自治体に直接問い合わせてください。

## 3月は自殺対策強化月間です

悩み、ストレスなどでつらいときは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。

- ひとりぼっちで悩まずに  
TEL 024(536)4343  
毎日10時～22時  
(毎月第3土曜日 10時～翌日10時)
- ふくこライン（被災者相談ダイヤル）  
☎ 0120(783)295  
月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）  
9時～12時、13時～17時

# 保健 だより



☎健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249

## 乳がん検診の申込みは お済みですか

県内に避難先を登録（令和3年1月31日現在）している人へ、2月下旬に案内を送付しています。まだ申込みが済んでいない人は、期日までに申込書の送付をお願いします。ただし、定員の都合上、希望の日程で受診することが難しい場合があります。また、県外に避難している人で、県内で受診を希望する人は連絡してください。

### ▷対象者（年齢基準日 令和4年3月31日）・検査方法

- 40歳以上の偶数年齢の女性  
…乳房X線撮影（マンモグラフィー検査）
- 30～39歳の女性…超音波検査



シリーズ  
最終回だよ

うけどんの

## 食生活と健康 （第4回）

健康知恵袋



### 上手なメニューの選び方 ～外食するときの3つのポイント～

外食が増えると、動物性脂肪や塩分の過剰摂取、ビタミンやミネラルの不足など、栄養バランスが偏りがちです。栄養面を意識してメニューを選び、健康的な食生活を送りましょう。

- 「定食」や「五目もの」を選ぶ  
カレーライス、ラーメンなどの単品料理を避け、魚定食、五目そばなどを選びましょう
- 組み合わせを工夫する  
「サンドイッチ+サラダ+牛乳」「おにぎり+ゆで卵+野菜の煮物」など、組み合わせを工夫し、不足する栄養を補いましょう
- 食事を1日単位で調整する  
外食は1日に1回以内にしましょう

広げよう  
ママ友の輪

3月の  
かもめっ子クラブ

- ◆高平生涯学習センター（南相馬市）3月4日（木）10時～
- ◆コスモスふれあいセンター（郡山市）3月11日（木）10時～
- ◆なみえ交流館（いわき市）3月18日（木）10時～

