

バランスのとれた食事でメタボを予防・改善

## 健康栄養クッキング教室～メタボリックシンドローム編～

メタボリックシンドロームは、内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態のことをいい、動脈硬化や心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因となります。講話と調理実習を通して、メタボ予防のための食事について学習します。

- 対象者** メタボリックシンドロームや肥満が気になっている人や予防したい人およびその家族
- 日時** 10月12日(木) 午前10時～午後1時
- 会場** すこやか交流プラザ
- 内容** メタボを予防・改善する食事に関する講話および調理実習
- 定員** 24人 (申込多数の場合は抽選)
- 申込方法** ◇電話◇窓口◇はがき (「健康栄養クッキング教室申し込み」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入)
- 申込期限** 9月28日(木) (必着)



### ●申し込みと問い合わせ先

健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]

☎(501)2222

## 新型コロナウイルスワクチン接種

令和5年春開始接種の期間を延長します

- 対象者** 初回接種(1・2回目)を終了した、次のいずれかに当てはまる人

①65歳以上

②基礎疾患がある(5～64歳)

③医療従事者・高齢者施設等従事者

※②③で接種券が必要な人は、接種券発行申請をしてください。

●**接種期間** 9月19日(火)まで

●**使用ワクチン** ファイザー社製オミクロン株(BA.45)対応2価ワクチン

●**接種間隔** 前回接種から3カ月以上あけて接種

●**接種場所**

◇**集団接種(12歳以上)** すこやか交流プラザ

◇**個別接種** 個別接種を行っている医療機関

※接種可能な医療機関は、接種券に同封したチラシか、市ホームページまたは市ワクチン接種コールセンターで最新情報を確認してください。

### 春開始接種集団接種実施日

期日	すこやか交流プラザ
9月9日(土)	午後2時～4時45分

※令和5年秋開始接種ではありません。

※9月19日(火)までに接種した場合、オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチンの接種まで一定期間間隔を空ける必要があります。

令和5年秋開始接種

オミクロン株(XBB.1.5)に対応したワクチンの接種を開始します

9月20日以降、希望する全ての人を対象にXBB対応ワクチンの接種を行います。

●**対象者** 生後6カ月以上の初回接種(1・2回目接種)を終了した全ての人

※初回接種がまだの人はまずは初回接種を受けてください。

●**接種開始日** 9月20日(水)

●**使用ワクチン** オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン

●**接種券送付** 次の人に接種券を送付します。

①令和5年春開始接種をした人

②①以外の59歳以下で令和4年秋開始接種(令和4年9月～令和5年5月7日)にてオミクロン株対応ワクチンを接種した人

●**接種場所**

◇**集団接種(12歳以上)** すこやか交流プラザ・南コミュニティセンター

◇**個別接種** 個別接種を行っている医療機関

詳しくは広報「天野城」9月15日号に掲載する記事または、ホームページを確認してください。

●**問い合わせ先** 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

平日 午前9時～午後7時

土日祝日 午前9時～午後5時

☎(580)1892